



# कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ५ अंक १४ (संयुक्तांक २१९)

ने. सं. ११३५ कौलागा आमै बुधवा: २०७२ कार्तिक २५ गते बुधवार (Nov 11, 2015)

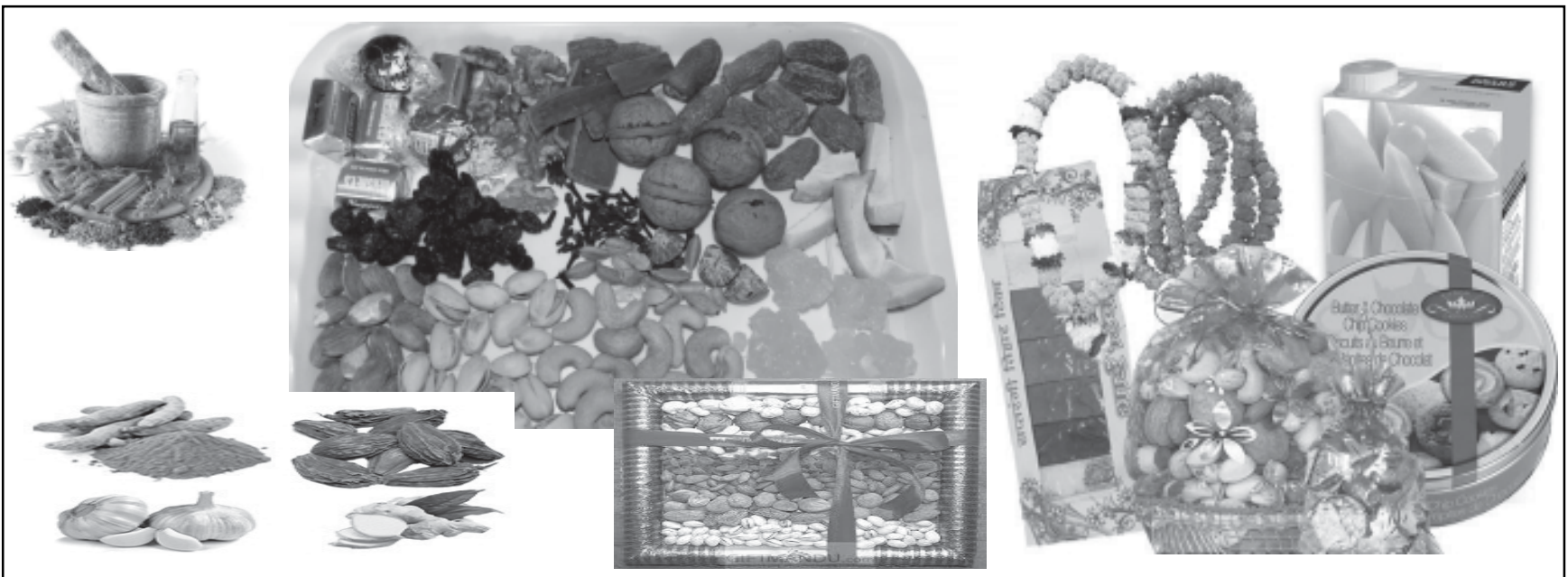
मूल्य रु.५/- पृष्ठ १८



## मंगलमय शुभकामना



शुभ दिपावली तथा न्हूदँ ११३६ को सुखद्  
उपलक्ष्यमा समस्त ग्राहक बर्गहरुमा हार्दिक  
मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



## कीर्तिपुर बैद्य पसल

पांगा दोवाटो, कीर्तिपुर

मो. नं. ९८०२०३४६२०/फोन ०१४३३४९२६

नोट: यहाँ सम्पूर्ण पुजा सामग्रीको साथै सुत्केरी मसला पनि पाइन्छ ।



### श्रीकृष्ण महर्जन

स्वन्ति नखःको क्रममा लक्ष्मी पुजाको भोलिपल्ट गैर नेवार समुदायले गोबर्धन पुजा गरिन्छ। गाईको गोबर अर्थात सौलाई पुजा गर्ने नै गैर नेवारहरूको गोबर्धन पुजा हो। विहानै गोबरलाई पुजा गर्ने भनेको गोबर्धनलाई पुजा गर्ने हो। त्यसै गरि गाईको गोठमा समेत पुजा आजा गर्ने चलन रहेको छ। त्यसै गरि सेल पकाई खाने समेत गरिन्छ। गोबर्धन पुजाको दिनमा देउसी भैलो खेल्ने चलन समेत रहेको छ। लक्ष्मी पुजाको दिनमा जस्तै सेल रोटी माग्नै देउसी भैलो खेल्ने चलन रहेको छ।

### मह पुजा

नेवा: समुदायले भने यो दिनमा आफ्नो शरिरलाई पुजा गरिन्छ। मह भनेकै शरिर हो। शरिरलाई पुजा गर्ने भएकै कारण मह पुजा भनिएको हो। मह पुजाको दिनमा आफ्नो शरिरलाई पुजा गर्ने भएकोले यस संस्कृतिलाई स्वन्ति नखः अर्थात तिहारकै महत्वपूर्ण

## गोबर्धन पुजा: मह पुजा

संस्कृतिको रुपमा लिएको पाइन्छ। नेवा: समुदायभित्र मह पुजा भनेको मौलिक संस्कृति हो। प्रत्येक वर्षको चन्द्रमास अनुसार शरिरलाई नै पुजा गर्ने मह पुजा गर्ने चलन रहेको छ। नेवा: समुदाय भित्र पनि मौलिक संस्कृतिक र साभ्ना संस्कृतिको रुपमा मान्दै आएको मह पुजाको दर्शन र विधि यस प्रकार रहेका छन्।

### मह पुजा कसरी गरिन्छ ?

चन्द्रमासको आधारमा प्रत्येक वर्षको कछला थ्व परेवाको दिनमा नै मह पुजा गर्ने नेवा: समुदायको मौलिक संस्कृति हो। मह पुजा भनेको नेवा: समुदायले मान्दै आएको मौलिक संस्कृति हो। मह पुजा ठाउ विशेष अनुसार केहि तरिकामा भिन्नता रहेकता पनि मूलभूत रुपमा पुजाको विधि र सिद्धान्त भने एउटै रहेको पाइन्छ।

महा पुजा गर्नका लागी सबै भन्दा पहिला मह पुजा गर्ने स्थानमा गोबरले लिप्ने गरिन्छ, र त्यसपछि शुद्ध गर्नका लागी चोखो पानी छर्कने गरिन्छ। त्यसपछि सो स्थानमा कुचोले बराल्ने गरिन्छ।

त्यसपछि म्हा पुजा गर्ने जतिजना छन् त्यो भन्दा दुईटा बढि हुने गरि अष्टमण्डप चामलको पिठोले लेल्खे गरिन्छ। सबै भन्दा माथि र सबै भन्दा तल गरि दुई वटा देवटाको नाममा लेखिन्छ। मण्डप भनेको ब्रम्हाण्डको प्रतिक हो। मण्डपलाई रंगिन गर्नका लागि र त्तो अभिर पनि राख्ने गरिन्छ। त्यसपछि मानिसको शरिर जहिले पनि रहदैन भन्ने प्रतिकको रुपमा लाभा मण्डमा चारैतिर राख्ने गरिन्छ। त्यसपछि विश्व ब्रम्हाण्डमा रहेका विभिन्न ग्रहहरूकै प्रतिकको रुपमा कालो भतमास, गोरामास राख्ने गरिन्छ। मण्डको बीचमा जीवन नसुरको प्रतिकको रुपमा आखे अर्थात अक्षताको र राख्ने गरिन्छ। अक्षताको बीचमा खाली गरि तेलको मण्डप बनाउने गरिन्छ। तेलको मण्डप भनेको जीवन चिरन्जीवीको प्रतिक हो।

मण्डप निर्माण पछि सबै भन्दा पहिला तर्सि अर्थात विमिरो र राख्ने गरिन्छ। तिहारको समयमा पाउने सबै भन्दा महत्वपूर्ण फलफुलको रुपमा विमिरोलाई लिने गरिन्छ। सुन्तला, मौसम, चाकुसी लगायत केशरी भएका फलफुल मध्ये सबै भन्दा महत्वपूर्ण



फलफुको रुपमा नै विमिरोलाई लिने गरिन्छ। त्यसरी केशरी भएका फलफुलहरू विमिरोबाट नै विकास भएको मनिने भएका कारण मह पुजाको दिनमा विमिरो भने नभई नहुने जनधारणा रहेको पाइन्छ। त्यसपछि विभिन्न फलफुलहरू केरा, भोगटे, हलुवावेच, ओखर, अमला, सिंगली (कतुस) लगायत राखेपछि फूल समेत राख्ने गरिन्छ मण्डपमा।

त्यसरी तयार भएपछि चामलको पिठोले बनाएको मानिस जस्तो बनाएको स साना मूर्ति र पानस अर्थात त्वा: देवा: बनाई प्रत्येक मण्डप अगाडी एउटा एउटा राख्ने गरिन्छ। त्यसै गरि पञ्चरंगको कपडा सहितको धागोको माला क्खा राख्ने गरिन्छ। यसरी तयार भएको मण्डपको

सबै भन्दा माथि देउटाका लागि र खी त्यसपछि क्रमश थकालीदेखि बस्दै आउछन्। सबै जना आ आफ्नो मण्डप अगाडी बसेपछि सुकुन्दामा आगो बाल्दै पुजा गर्ने गरिन्छ। त्यसरी सुकुन्दा बाल्नु र पुजा गर्नु भनेको बत्ति देवतालाई पुजा गर्नु हो। सुकुन्दा अर्थात बत्ति देवतालाई सक्षि राख्दै पुजा सुरु गर्ने हो।

सुकुन्दालाई पुजा सकिएपछि मण्डपमा पुजा गरिन्छ। मण्डमा पञ्चत्व पृथ्वी तत्व मध्ये पृथ्वी तत्वको प्रतिकको रुपमा चालम अर्थात अक्षताले पुजा गर्ने, जल तत्वको रुपमा पानी, तेज तत्वको रुपमा टिका लगाउने, वायु तत्वको प्रतिकको रुपमा धागोको मला लगाउने गरिन्छ। निर्जिवलाई पनि यसरी पञ्चतत्वले पुजा गरेपछि

त्यो सजिवको रुपमा लिने नेवा: संस्कृतिको दर्शन अनुसार नै मण्डपमा पुजा गर्ने गरिन्छ।

परिवार जनमा कुनै पनि ब्यक्ति विदेशमा गएको अवस्था छ भने त्यसको लागि पनि राखिएको मण्डपमा समेत पुजा गरिन्छ। त्यसरी मण्डमा पुजा गरिसकेपछि सबै जनाको शरिमा पनि पुजा गर्ने गरिन्छ। मण्डपमा जस्तै मानिसलाई पनि पञ्चतत्वले पुजा गरिन्छ। पुजा गर्ने क्रममा पाठीमा अवरि, अक्षता, विभिन्न स साना फूलदेखि ओखर, योमरि समेत राखी मण्डमा खन्याउने गरिन्छ। त्यसरी मण्डपमा तीन पटक सम्म खन्याउनेलाई नेपालभाषामा फं लुङ्गु भनिन्छ। त्यसै गरि मह पुजा गर्ने ब्यक्तिलाई पनि पुजा गर्ने गरिन्छ। बाकी १३ पेजमा..

# TURNERS PATHSHALA ?





# कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ५ अंक १४ (संयुक्तांक २१९) ने. सं. ११३५ कौलागा आमै बुधवा: २०७२ कार्तिक २५ गते बुधवार (Nov 11, 2015)

मूल्य रु.५/- पृष्ठ १८

## ‘नाकाबन्दीको सवालमा नेपाली जनता कन्फ्यूज’

### अभाव बीच नै तिहार मनाउन बाध्य

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले केहि दिन अघि मात्र सरकारका सचिवहरुसंग कुरा गर्दै मुलुकको नाकाबन्दी खुकुलो हुने भन्नु भएको कुरा ठूला संचार माध्यममा आएपछि आम नागरिकले अब त तिहारमा अभावको महसुस हुँदैन भनी आशा गरेको थियो । तर भोलिपल्ट नै नेपाल आयल निगमले आफूहरुसंग पेट्रोलियम पदार्थ सफाएको र अत्यावश्यक बाहेक अरुलाई इन्धन दिन नसकिने कुरा बताएपछि जनता निराश भएका छन् । तिहार सुरु भइसकेको अवस्थामा पनि ग्याँस, पेट्रोलियम पदार्थका साथ साथै बजारमा समेत अभाव भएको कारण एक ढंगबाट जनता आक्रोशित समेत भएका छन् । राजधानीका कुनै कुनै स्थानमा त पेट्रोल ग्यास देउ, ओली सरकार कहाँ छ भनी प्रदर्शन समेत गर्न थालेको अवस्था छ । यस्तै अवस्था रहने अवस्थामा आउदो छठ पर्वमा समेत अभाव महसुस गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

ओली सरकार अहिलेको अभाव भएको प्रमुख कारण भनेको नाकामा अवरोध खडा भएको उल्लेख गर्दै अवरोध हटाउनका लागि भारतसंग औपचारिक रुपमा आग्रह समेत गरेतापनि भारतले नै नाकाबन्दी गरेको हो भन्न सकिरहेको अवस्था छैन । एकातिर भारतले आफूहरुले नाकाबन्दी नगरेको र नेपालको तराई क्षेत्रमा जारी भएको आन्दोलन समाधान हुनासाथै सहज हुने बताउँदै आएको छ । त्यसै गरि तराई मधेसमा आन्दोलन जारी राखेको संयुक्त लोकतान्त्रिक मधेसी मोर्चाले भने आफूहरुले नाकामा लागतार बन्द गरेको कारणले नै अभाव महसुस भएको र आफूहरुको माग पुरा हुनासाथै सबै सहज हुने बताइरहेको अवस्था छ । उता सरकार पक्षधर राजनीतिक दलका नेताहरुले र नेपालका संचार माध्यमहरुले भारतले अधोषित रुपमा नाकाबन्दी गरेको बताउँदै आएको छ । यस्तो अवस्थामा नेपाली जनता नाकाबन्दीको सवालमा कन्फ्यूज हुनु स्वाभाविक नै हो ।

### छठ पर्व पछि मुलुकमा के हुन्छ ?

तिहार सुरु भइसकेको अवस्था छ । तिहारमा पनि अभावै अभावको बीचमा मनाउन बाध्य भएका छन् नेपाली जनता । पेट्रोलियम पदार्थ, ग्यास, खाद्यान्नको अभावको बीचमा नै तिहार नेपाली जनताले मनाउँदै आएका छन् भने अब तिहार पछि आउने मधेसीहरुको प्रमुख पर्व छठ पर्व हो ।

छठ पर्व आउदो मंसिर १ गते हो । तिहारदेखि छठ पर्व सम्मका लागि सहज परिस्थिति हुने जनताले आशा गरेका थिए । तर सहज हुन सकेको अवस्था छैन ।

विशेष गरि तराई मधेसमा आन्दोलन जारी राखेका संयुक्त लोकतान्त्रिक मधेसी मोर्चाले तिहारदेखि छठ पर्व सम्मका लागि स्थानीय वस्तुस्थितिको आधारमा आन्दोलनलाई खुकुलो बनाउने निर्णय गरेको थियो ।

आन्दोलनरत दलले निर्णय गरेकै दिनमा साँझ प्रधानमन्त्री ओलीले सचिवहरुलाई बोलाई नाकाबन्दी खुकुलो हुने सुचना प्राप्त भएको कुरा बताउनु भएको थियो भने त्यसैलाई आधार मानेर मुलुकमा अब भारतले नाकाबन्दी खुकुलो पार्ने भयो भनी चर्चा हुन थालेको हो । नेपाली संचार माध्यमले पनि ती कुराहरु नै अत्यन्तै प्राथमिकताका साथ प्रकाशित गरेको थियो ।

यसै बीच आन्दोलनरत मधेसवादी मोर्चाले छठ पर्व पश्चात आन्दोलनलाई अझ कडा बनाउने निर्णय गरेको संघीय

समाजवादी फोरम नेपालका एक नेताले कीर्तिपुर सन्देशलाई बताएका छन् ।

त्यसै गरि थारुवान थारुहट संयुक्त संघर्ष समितिले पनि छठ पर्व पश्चात पूर्व मेचिदेखि पश्चिम महाकाली सम्म राजमार्गमा अनिश्चितकालीन हडताल गर्ने चेतावनी दिइ सकेको अवस्था छ ।

पहिचान, समानुपातिक समावेशी र विगतमा राज्यले अफूहरुसंग गरेको सहमति र सम्झौतालाई कार्यान्वयन गर्नुपर्ने माग गर्दै मधेसी र थारु समुदाय लागातर रुपमा आन्दोलन गर्दै आइरहेको अवस्था छ ।

यसै बीच छठ पर्व पश्चात नेपालका आदिवासी जनजातिहरुले पनि नयाँ ढंगबाट आन्दोलन गर्न तयारी गरेको थाहा भएको छ । विशेष गरि आदिवासी जनजातिहरु ‘काठमाण्डौं भरौं’ अभियान अन्तर्गत सबै आन्दोलनकारी काठमाण्डौंमा आउने कार्यक्रम तयार गर्न लागेको थाहा भएको छ । सो अभियानका लागि संघीय समाजवादी फोरम लगायत आदिवासी जनजाति आन्दोलनका विभिन्न मोर्चाहरुले भूमिका खेल्ने समेत एक नेताले बताएका छन् ।

एकातिर मधेसमा मधेसी र थारुले आन्दोलन गर्ने र राजधानीमा जनजातिले प्रदर्शन गर्ने अवस्थामा छठ पर्व पछि मुलुकको अवस्था झन जटिल हुने अनुमान गर्न सकिन्छ ।

### मंगलमय शुभ कामना



शुभ दिपावली तथा ने. सं.  
११३६ नयाँ वर्षको अवसरमा  
सुख शान्ति एवं समृद्धिको शुभ  
कामना व्यक्त गर्दछौं ।

**Valley Institute Kirtipur**  
NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

### शुभ दिपावली तथा ने. सं. ११३६ नयाँ वर्षको मंगलमय हार्दिक शुभकामना



दर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

कीर्तिपुर-१७, काठमाडौं ।

फोन नं. : ०१४३३४२३५, ०१४३३२०५७

Email: info@darshansave.com

Website: darsahansave.com

**कानुनी सल्लाहकार**  
**ज्ञानबहादुर महर्जन**  
**प्रकाशक**  
**नजरराम महर्जन**  
 (९८४१४०१०७७)  
**सम्पादक**  
**श्रीकृष्ण महर्जन**  
**प्रबन्धक**  
**निरजमान सिंह**  
**काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ -२०६७/०६८**

**व्यवस्थापन**  
**भरत महर्जन**  
**वेबसाइट व्यवस्थापन**  
**राज श्रेष्ठ**  
 प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ  
 कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३  
 फोन नं.: ४३३३००७  
 kirtipur\_sandesh@live.com  
<http://kirtipursandesh.blogspot.com>

## सम्पादकीय

## नेपाल संवत् र मुलुकमा राष्ट्रियताको सवाल

नेपालको मौलिक एवं राष्ट्रिय संवत् नेपाल संवत्को नयाँ वर्ष १९३६ शुरु भएको छ । राष्ट्रिय विभूति शंखधर साख्वाले देशकै नामवाट स्थापना गरिएको संवत भनेको नेपाल संवत् हो । विश्वमा अधिकांश सम्बत राजा महाराजाको नामवाट संचालन भएको र कुनै कुनै संवत् धर्मको नामवाट संचालन भइरहेको छ भने एउटै मात्र देशको नामवाट संचालित संवत भनेकै नेपाल संवत् हे । चन्द्रमास अनुसार विहिवारदेखि शुरु हुने नेपाल संवतको नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण नेपालीलाई शुभ कामना छ ।

मुलुकमा अहिले राष्ट्रियताको सवालमा पेचिलो बन्दै गएको छ । सरकारले राष्ट्रियताका लागि आफूहरू लागी परेको र राष्ट्रियताका लागि जनताले पनि योगदान गर्नुपर्छ भन्ने किसिमका अभिव्यक्तिहरू सरकारका मन्त्री र नेताहरूले दिदै आएको छ । साच्चै राष्ट्रियताका लागि सरकार अधि बढेको हो भने सरकार र राजनीतिक पार्टीका नेताहरूले नेपालको राष्ट्रिय संवत् नेपाल संवत्लाई व्यवहारिक रूपमा प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

विदेशवाट आयातित विक्रम संवतको स्थानमा नेपाल संवत्लाई प्रयोगमा ल्याई अन्तराष्ट्रिय जगतका लागि ईस्वी संवत्लाई प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि नेपाल संवत्लाई राज्यले प्रयोगमा ल्याएमा साच्चै वर्तमान ओली सरकार राष्ट्रिय सरकार हो भनी आम जनताले विश्वास गर्ने आधार हुनेछ ।



-खुशबु गुप्ता-

“एउटा भेगले नेपालको नारा लगाउँदैछ अर्को भेगले मधेशको । अब मधेशसहितको नेपालको नारा लगाउने कहिले ?”

आज लगभग ५५ दिनपछि मेरो साथी मलाई घरमै भेट्न आइन् । कर्फ्यु नहुँदा घरमा पनि कसैले रोक्नुभएन । उहाँहरूले “चाँडै घर फर्किनु” मात्रै भन्नुभयो । यतिका दिनपछि पहिलो चोटि दिउँसो घरबाट निस्केको । मनमा कति अनौठो लाग्दैथियो । आफ्नै परिपाटीमा आफ्नो साथीसँग घुम्न पाउँदा छुट्टै आनन्द आयो, बयान नै गर्न सकिन्न । तर अचम्म, वीर गंजमा यति उदासी त कहिले हुँदैनथियो । यतिका दिनपछि पनि यो अवस्था देख्दा खल्लो पो लाग्यो । तर केही बेर नबित्दै हजारौँ मान्छे सडकमा निस्के भाँडाकुँडा ठटाउँदै . . . ।

वीरगंजमा जारी कर्फ्युमा सबैभन्दा पीडित छौं हामी महिला । हामीहरू ठूलो जेलभित्रका कोठाभित्र पनि कैद भएका छौं । यस्ता कुरा थाहा पाएपछि नेपाली महिला, त्यसमा पनि मधेशी महिलाको अवस्था देखेर पीडा भयो । हामीलाई एकछिन सोच्नै बाध्य बनायो, जति ठूलो कुरा गरे नि नेपाल पुरुष प्रधान देश नै रहेछ—

## कर्फ्युमा कैद जीवन

“महिलाका लागि असुरक्षित मुलुक !” एकातिर पुरुष प्रधान समाज बचाइराख्ने अर्कोतिर महिलाहरूलाई सुरक्षा दिएको होग गर्ने । साँच्चै सरकारले किन दुःख गर्नुपर्‍यो, किन समय र पैसा दुबै बर्बाद गर्नुपर्‍यो महिलासँगै बच्चा, वृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि सुरक्षाका लागि भन्दै ?

कर्फ्युमा कैदीको जीवन बाँचिरहेका महिलाहरूको दिनचर्या दयालाग्दो छ । अरु बेला टिभीमा मात्रै सिरियल हेर्नु हुन्थ्यो मेरो मामु । तर अचेल उहाँ पनि समाचार हेर्नुहुन्छ । धेरै कुरा बुझ्नुहुन्न अनि हामीसँग सोध्नुहुन्छ । बुबालाई त कुनै खास अन्तरक्रियाको बीचमा सोध्दा विवाद नि हुन्छ । मामुको माइती इँडियामा छ, त्यही भएर नेपाली भाषा बुझ्न अलिक गाह्रो हुन्छ । तर समाचार हेर्दाहेर्दै धेरै पो जान्ने भइसक्नु भएको छ उहाँ । बेलाबेला रिसाएर भन्नुहुन्छ, “हैन यो समाचार त काठमाडौँको मात्रै देखाउँछ, वीर गंज र अन्तको देखाउने कुनै छैन ? त्यो च्यानल लगा न ।”

मामुको माइती इँडियामा छ, त्यही भएर नेपाली भाषा बुझ्न अलिक गाह्रो हुन्छ । तर समाचार हेर्दाहेर्दै धेरै पो जान्ने भइसक्नु भएको छ उहाँ । हुन पनि हो हाम्रै अगाडिको हजारौँको मेला नेपाली टिभीले देखाउँदैन तर काठमाडौँको ३०-४० जना त खतरासँग देखाउँछ । लामो समय भयो इन्टरनेट काटिएको पनि । इन्टरनेट त काटिएकै थियो अब त भारतीय च्यानलहरू पनि काट्ने रे । त्यस्तो खबर र हल्ला आएपछि रिस पो उठ्यो । शासक र उनीहरूका मतियार अरु गर्न केही सक्दैनन् ठूलो कुरा गर्छन् । उनीहरूलाई के थाहा, त्यही च्यानल हेरेर त कर्फ्युवासीहरूको समय बित्छ, एकाछिन भए नि मनको भार कम हुन्थ्यो । त्यही माध्यम पनि काटियो भने के गर्ने ? दिनरात तिनीहरूकै गाली सुनेर बस्नु टिभीमा ? तैपनि हाँस्ने र माउने मुद्दा नेताहरूको भाषणबाटै निकाल्न थाल्यौं । उनीहरू कति हसाउँछन्-भारतले यो गर्‍यो, त्यो गर्‍यो, मधेशवादी नेता यस्ता - त्यस्ता . . . ।

नेपाली टिभीमा मधेशी जनताको स्वर त पुग्न सकेको रहेनछ । टिभीमा उनीहरूकै बोली छ, उनीहरूकै अनुहार छ । उनीहरूकै गीत संगीत छ ।

हामी ५५ दिनदेखि बन्दकोठामा छौं । उनीहरूलाई लागेको होला, हामीलाई त मोज छ, केही दुःख छैन । तर हाम्रा अब मेरा साथीभाइलाई पनि अप्ठेरो भएको रहेछ तेल नपाएर कोठामा कोच्चिन थालेको पनि १३-१४ दिन भइसक्यो । उनीहरूलाई लाग्न थालेको रहेछ यो त अति नै हो यो ! यस्तो अति तत्काल रोक्नुपर्छ ! मेरो विचारमा पनि अतिले खति गर्छ, तर तराई मधेशमा जारी अतिले किन कसैलाई छुँदैन ?

बेलुका बेलुका मामुसँग बजार जाँदा सबले भन्न थाल्यौछन् “आमा छोरीको खुब घुमाइ हुँदैछ ।” मामु मुसुक्क हाँस्दै भन्नुहुन्छ, “यो बन्दमा के

गर्नु ? छोरीले गर्दा नै निस्कन्छु । धन्न छोरी छे नत्र म त बौउलाउँथे । उसको बुआ र छोरा त बाहिर गैहाल्नुहुन्छ । दिनभरि घरमा मसँग छोरी त हुन्छे नि ।”

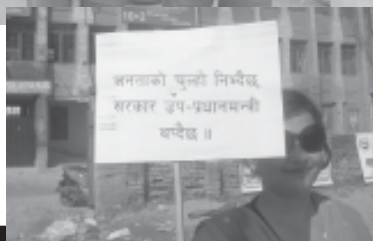
बजार पनि कति घुम्नु, कहिलेकाहीँ हामी नजिककैको काकीको घरमा जान्छौं । त्यहाँ ४-५ जना नै भेला हुन्छन् । यसो भेटेर सबैले आफ्नो मनको कुरा साट्ने काम हुन्छ ।” कसैले भन्नुहुन्छ, ‘बच्चाहरूको पढाइ बिगिँदै छ, कसैको घरमा विरामीले उपचार पाउन सक्छैन, पैसा सकिन आँटिसक्यो कहाँबाट ल्याउने, व्यापार छैन ।’ कसैले भन्नुहुन्छ, ‘यसपालि छोरा-छोरीको विहे पनुपर्ने थियो, के हो यो देशलाई, हाम्रो र हाम्रा सन्ततिको भविष्य किन दोयममा राख्दा होला ?’

यस्तै गुनासो पोख्नुहुन्छ, सबै । मामु चैं सबलाई सम्झाउन हुन्छ । मामुले आफूले बुझेको कुरा भन्नुहुन्छ । म चुप लागेर हेर्छु, मनमनै सोच्छु, ‘हामी यो विकास र प्रगतिको समयमा नि हामी कस्तो कुरामा अल्झिराखेका छौं, एउटा भेगले नेपालको नारा लगाउँदैछ अर्को भेगले मधेशको । अब मधेशसहितको नेपालको नारा लगाउने कहिले ?’ अब त दुवै पक्षले वार्ता टोली नै बनाए रे । अब त समस्या चाँडै समाधान हुन्छ रे । यही आशामा ५५ दिन बितिसक्यो । सायद १५५ दिन हुँदासम्म आस बचिराख्छ होला कि नहोला, यही सोचले मन दुखित हुन्छ ।

(ईसमता डट कम बाट)

## तस्विर आफै बोल्छ

## पेट्रोलियम पदार्थ, ग्याँस अभाव भएपछि



पेट्रोल कहाँ छ ?

ग्याँस कहाँ छ ?

ओली सरकार कहाँ छ ?

## सडकमा देखिएको दृष्य.....





## परिवर्तनकारी सहकारीको तेस्रो साधारण सभा सम्पन्न



कीर्तिपुर नयाँबजारस्थित परिवर्तनकारी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको तेस्रो साधारण सभा गत कार्तिक २१ गते शनिवार कृष्ण क्याटरिंगको हलमा सम्पन्न भयो।

सबैभन्दा जेष्ठ शेयरधनी लोकमाया महर्जनले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी उद्घाटन गर्नुभएको थियो। संस्थाका अध्यक्ष प्रमोद महर्जनले आउने शुभ दिपावली, न्हूदैं ११३६ तथा छठ पर्वको शुभकामना व्यक्त गर्नु हुँदै वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो।

संचालन गरिएको थियो। प्रतिवेदनमा उल्लेख भए अनुसार सुरुमा रु.१२,५०,०००/ बाट संचालन गरिएकोमा सोही वर्ष रु.६,६३,५००/ शेयर बृद्धि गरी रु.१९,१३,५००/ पुऱ्याइएको थियो। हरेक वर्ष शेयर बृद्धि हुँदै यस वर्षसम्ममा रु.५०,७२,२००/ पुगेको जानकारी दिनुभयो। त्यस्तै रु.६,२९,१६,०९७/ निक्षेप संकलन गरी रु.६,११,९९,१६०/७७ पैसा कर्जा लगानी गर्न सफल भएको जनाइएको छ।

उक्त कार्यक्रममा जेष्ठ शेयर धनी लोकमाया महर्जनले सम्पूर्ण शेयरधनीहरुलाई प्रमाण पत्र वितरण गरिएको थियो।

## जनाधार सामुदायिक क्याम्पसको प्रेस सम्मेलन

कीर्तिपुर बडा नं.१२ पाँगा इचाखेलस्थित जनसेवा उच्च मा.वि.ले विगत ३ वर्षदेखि संचालन गर्दै बीबीएस पढाउँदै आइरहेको जनाधार सामुदायिक क्याम्पसको नयाँ भर्ना सम्बन्धि प्रचार प्रसार गर्ने उद्देश्यले गत कार्तिक १९ गते विहिवार पत्रकार भेटघाट कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ।

स्थानीय पत्रिकाहरु कीर्तिपुर सन्देश, ज्वजलपा वा.पौ, कीर्तिपुर दर्पण, स्वर्णिम सन्देश र सहिदको अलावा गोरखापत्र, रेडियो नेपाल र राससका पत्रकारहरुको सहभागिता रहेका थिए।



कार्यक्रममा प्राचार्य नन्दकुमारी महर्जनले उपस्थिति सबैजनालाई दिपावली तथा नयाँवर्ष ११३६ को शुभकामना दिनु हुँदै क्याम्पसको संक्षिप्त परिचय दिनुभयो। कार्यवाहक अध्यक्ष प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जनले प्रेस विज्ञप्ति मार्फत वि.सं.२०७० आश्विन १० गते त्रिभुवन

विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त गरी बीबीएस संचालन गर्दै आएको जानकारी दिनुभयो। पहिलो वर्ष १४ जना विद्यार्थी भर्ना भएका थिए। तिनै विद्यार्थीहरुको प्रचार प्रसारबाट जनाधार सामुदायिक क्याम्पस उत्कृष्ट भएकोले अर्को वर्ष ४२ जना विद्यार्थी भर्ना भएका थिए। यसपाली अझ बढी विद्यार्थीहरु भर्ना हुने आशा राख्नु भएको छ। पत्रकारहरुको जिज्ञासाको जवाफ दिने क्रममा प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जनले सुविधायुक्त कक्षा कोठा, पुस्तकालयको राम्रो व्यवस्था, रु.६०० प्रति महिना फिस, विद्यार्थी भर्ना हुने वित्तिकै पुरा सेट पुस्तक निशुल्क उपलब्ध गराउने, सोलार सिस्टमबाट लोडसेडिङ मुक्त भएको, प्रत्येक विद्यार्थीलाई ल्यापटप दिएर इलेक्ट्रोनिक माध्यमबाट पढाई हुने क्याम्पसको विशेषता बताउनु भयो।

## पद्मिनी ज्वेलर्सको शुभारम्भ

कीर्तिपुर क्षेत्रमा चर्चित मोविल्याण्ड ग्रुपको अर्को प्रस्तुतिको रूपमा नगाड दोवाटो त:ग:वपिमा सुन चाँदिको आकर्षक र भरपर्दो शो रुम खुलेको छ।

मोविल्याण्ड इन्भेष्टमेन्ट कम्पनी प्रा. लि. को पद्मिनी ज्वेलर्सको नाममा सुन चाँदीको आधुनिक र आकर्षक शो रुमको गत कार्तिक २३ गते सोमवार विजय सत्यालले एक समारोहका बीच उद्घाटन गर्नुभयो।

मोविल्याण्डका अध्यक्ष दिनेश दर्शनधारीका अनुसार त्यस पसलबाट खरिद गरिएको सामानहरु ९९९% प्रतिशत शुद्धता, आई एस ओ प्रमाणित र खरिद पछि पनि ग्यारेन्टि रहेको बताइएकोछ।

सो उद्घाट कार्यक्रममा कीर्तिपुर क्षेत्रका विशिष्ट व्यक्तिहरुका साथ साथै कलाकारहरु शिव श्रेष्ठ लगायत सहभागी भएका थिए।



## सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०७२ कार्तिक २३

यस मंगल बहुमुखी क्याम्पस कीर्तिपुरलाई निम्न विवरण अनुसारको कम्प्युटर, फोटोकपी मेसिन, मल्टिमेडिया प्रोजेक्टर तथा लेजर प्रिन्टर आवश्यक भएकोले इच्छुक फर्म तथा सप्लायरहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १० दिन भित्र क्याम्पस समय विहान ६ बजे देखि ११ बजे सम्म क्याम्पस कार्यालयमा सम्पर्क राखी दर भाउ पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैलाई सूचित गरिन्छ।

1. Desktop Computer for official use - 3 Pc
  - Intel core i3-540 processor (3.06 Ghz, 133 MHZ, FSB, 4NB code)
  - 4 GB 1333 MHZ DDR3 SDRAM (2x2 GB)
  - 320 GB Sata 3.0Gb/s HDD with native command Queeing
  - Up to 1 TB hard drive
  - Integrated Gigabite ethemet 10/100/1000 LAN
  - 19-in-1 media card reader
  - Windows 7 Home Basic 64 bit ( English )
  - 17" LCD monitor
2. Desktop Computer for computer lab use - 12 Pc
  - Intel Pentium 4 processor
  - 3 Giga Horz Processor speed
  - 1 GB Ram+ Additional
  - 80 GB Harddrie
  - 17" LCD monitor
3. Photo copy Machine - 1 Pc
  - Memory 128 MB
  - Dimensions (mm) - 1020 x565 x687
  - Max power consumption - 120 VAC, 60 HZ 15 A
  - Max Paper size - A3
  - Copy print speed - 33 ppm
4. Multimedia Projector - 1Pc
  - TV, VGA, USB,
  - HDMI

सम्पर्क फोन नं. ४३३०५४४

दरभाउ बुझाउने ठाउँ : मंगल बहुमुखी क्याम्पस, कीर्तिपुर  
समय : बिहान ६ बजे देखि ११ बजे सम्म



क्याम्पस प्रमुख

मंगल बहुमुखी क्याम्पस

कीर्तिपुर



—नविन महर्जन—

विश्व लिगका साथै अन्य अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट खेल खेलन पारस खड्काको कप्तानीमा नेपाली क्रिकेट टिम गत कार्तिक १७ गते मंगलवार संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई) प्रस्थान गरेको छ । विश्व क्रिकेट लिग अन्तर्गत युईमा नेपालले पपुवा न्यूगिनीसँग कार्तिक ३० र मंसिर ३ गते खेल खेल खेल्नेछ भने यस अघि नेपालले गत कार्तिक १९ र २० गते हङकङसँग दुई दिवसीय क्रिकेट खेलेका थिए जुन बरिबरीमा टुंगिएका थिए ।

त्यसै गरी टेष्ट राष्ट्र पाकिस्तानसँग गत कार्तिक २२

गते अबुधावी ओभलमै एक दिवसीय खेल खेलेका थिए । जसमा नेपाल १२१ रनले पराजित भएका थिए ।

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट खेल अन्तर्गत नेपालले आज कार्तिक २५ गते ओमानको स्थानीय क्लब दनुवेसँग एकदिवसीय खेल खेल्नेछ भने आउँदो कार्तिक २८ गते शनिवार ओमानको राष्ट्रिय टिमसँग एकदिवसीय खेल खेल्ने भएको छ ।

नेपालले विश्व क्रिकेट लिगमा खेल पाउनु भनेको निकै राम्रो अवसर हो । साथसाथै अन्य विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय म्याच समेत खेल पाउनु नेपालको लागि ठूलो महत्वपूर्ण कुरो थियो । तर नेपालको आन्तरिक विवादको कारण निकै हतार हतार नाम घोषणा गरी अन्तिम अवस्थामा औपचारिक विवाद गरेका थिए । नेपालको

क्रिकेटमा धेरै समस्याहरु छन् । विशेष गरी क्रिकेट संघको गठन प्रक्रियालाई लिएर नै विवाद छन् जस्तै गर्दा खेलाडीहरु उच्च मनोबलका साथ खेल खेल्न जान निकै चुनौति देखा पर्दै आएको छ । जुनसुकै निर्णय पनि अन्तिम क्षणमा हुन्छ जस्तै गर्दा सम्पूर्ण कार्य असहज हुन पुग्दछ ।

जवसम्म संघमा गुट-उपगुटको कारण विवाद भैरहन्छ तबसम्म स्वच्छ रुपमा नेपाली क्रिकेट अगाडी बढाउन गाह्रो छ । स्मरणरहोस् नेपाली क्रिकेटलाई साढे तीनवर्षे आफ्नो निगरानीमा राखी प्रशिक्षण दिइ राख्नु भएको अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षक पुवुदु दासानायकेको लागि पिएनजी विरुद्धको खेल अन्तिम हुनेछ किनभने उहाँले आफ्नो पदबाट राजिनामा दिइ सकेका छन् । सधै आन्तरिक कलहले गर्दा नेपाली खेलाडीहरु

प्रति निकै माया गर्ने उहाँ माथि पनि नेपाल क्रिकेट संघ पनि सकारात्मक नभएको देखिन्छ जस्तै गर्दा यस लिग खेल अघि नै राजिनामा दिइसकेको थियो । आशा गरौं नेपाली खेलाडीहरुको राम्रो प्रदर्शन साथ साथै सरकारको परिवर्तन सँग नयाँ सोचले क्रिकेट लगायत अन्य खेलमा पनि हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक आवश्यक देखिएको छ । समयमै आवश्यक पहल नगर्नाले नेपाली फुटबलको यूवा र राष्ट्रिय टिमका खेलाडीहरुले नेपाललाई बदनाम गरीसकेको छ सधै आन्तरिक कलहले गर्दा खेल मिलोमतो र बढी उमेरको कारण विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा प्रतिबन्ध लाग्ने सम्भावना बढीसकेको छ । यदि समयमै बुद्धि नपुर्‍याएमा चनाखो नभएमा यो क्रम अरु खेलमा पनि हुने सम्भावना प्रबल देखिन्छ ।

## यही हाम्रो कामना

कवि राम महर्जन  
नगाउँ, किनपा-१६



प्रधानमन्त्री के पी सर्मा बोलीज्यू

पदमा बहाली हुना साथ

प्रतिबद्धता जाहेर गर्नु भो

अब तुइनको जमाना सक्थो

बलीज्यूको बोली सुन्दा पनि कानलाई सञ्चो

बिकतबासी खुसी नै भयो होलान्

तुइनमा कस्टकर जीवन विताइरहेकाहरु

खुसी नहुने त कुरै भएन

छिमेकीको भतारो सरी अघोपीत नाकाबन्दीले

कठिनाइ भोगेका नेपाली जनतालाई

त्यो समस्या बाट छिट्टै मुक्ती दिन्छु

भन्ने बोली पनि सुन्न लाएक नै छ

आन्दोलनरत नेताहरु सँग

छिट्टै सम्बाद चलाई

समस्या समाधन गर्ने बोली पनि

स्वागतयज्ञ नै मान्नु पर्छ

भुकम्प पिडीतहरुको घर पुन निर्माण पनि

छिट्टै कार्य सुरु गरी दिनु भएर

भुकम्पीय चोट माथी मलम लगाई

पिडीतहरु सबैको उध्दार गर्नु होला

देशमा फस्टाइरहेको भ्रस्टाचार

अन्याय अत्याचार र अशान्तिका बिरुवाहरुको

जरै देखि उखेली दिएर

जनतालाई शुसाशनको अनुभुति दिन सकोस्

तपाईंको कार्यकाल सफल होस्

जनताले हेर्न चाहेको कुरा यही हो

जनताको चुलो चौका चिसो नहोस्

इन्धन अभावको व्यवस्था छिट्टै समाधन होस्

तसर्थ नाम मात्रको प्रेम भएर

तै चुप मै चुपको परमपरालाई अडगाली

चंगा चयत् भए जस्तै आफै चयत् भएर

बली सरकार नजावस् यही हाम्रो कामना

## जीवन

गोमा गिरी  
गढाघर, भक्तपुर



खिया लाग्दैमा चाहानामा

घाइते भइरहेछ विश्वास

उत्साहको खहरे

समयको खडेरीले सुकीरहेछ

पतझड भै बनीरहेछ जीवन

पत्थरको हृदय बनाएर

आत्माको परिभाषा दिन म

अधुरो आकांक्षा लिएर

सफलता खोज्न चाहने म

पश्चातापको गहिराइमा आज डबिरहेछु

आशुले भरिएका यि दोपी नयनहरु

अविरल वर्षको भेल भै निरन्तर बगिरहेछ

बेदनाले भरिएका यि दोषि छातिहरु

अग्नीको ज्वाला भै पोलिरहेछ

यो जीवन कहिले आगोको वर्षा

कहिले बगेको पानी

आगो र पानी रहेछ मानीसको जीन्दगानी

**Our Services :**

- Banner
- Flex Board Print
- Glow Sign Board
- Batch Making
- Nylon n Pre- ink Stamp
- Sticker Cutting n Printing
- Screen Print (Rubber Print)
- Visiting Card, Id Card, PVC Card
- Printing, Scanning , Lamination
- All Kinds of Printing Jobs n many more...

Hello : 9843333851, 9803670836

**Sign ART**

Kirtipur-3, Naya Bazar

साईन आर्ट

कीर्तिपुर-३, नयाँबजार

E- mail : sign.art143@gmail.com, ruck\_star2010@yahoo.com

**Admission Open !**

**BBS&B.Ed.**

**Affiliated to T.U.**

**MANGAL MULTIPLE CAMPUS**

Kirtipur Municipality -3

Tel: 4330544, 4335560



## शिलाजित सम्बन्धि एक जानकारी



### डा. सोनेलाल साह

हृदयरोग तथा स्वास्थ्य

हृदयरोगः (हृदयका अवयवसम्बन्धि अथवा हृदयको कार्य सम्बन्धि विकारलाई हृदय रोग भनिन्छ। हृदय रक्तको आधार हो। हृदयलाई मन, बुद्धि र आत्माको स्थान मानिएको छ। आफ्नो संकोच र विस्तारबाट रक्तलाई मन, बुद्धि र आत्माको स्थान मानिएको छ। आफ्नो संकोच र विस्तारबाट रक्तलाई सदैव गतिमान राने अथवा रक्तलाई समस्त शरीरमा परिवहन गर्ने यन्त्रको रूपमा लिइन्छ। हृदयका अंगहरू प्रकृत स्थितिका रहुजेलसम्म शरीरको कार्य प्राकृतिक नै रहन्छ। जब यसमा या कुनै अंगमा कुनै कार्यको विकृति हुन थाल्दछ। तब हृदयको कार्य पनि विकृति हुन जान्छ। अतः यसैले यसलाई हृदय रोग भनिन्छ।

हृदय प्राणवायुको स्थान पनि हो। प्राणवह स्रोतको मूल हो। जबसम्म हृदयको धड्कन रहन्छ तबसम्म जीवन पनि रहन्छ। धड्कन रोकिन नै मृत्यु हो। हृदय एक प्रधान मर्म हो। जस्तोसुकै अवस्थामा पनि हृदयको रक्षा गर्नु प्रत्येक मानवको आध्यात्मिक र नैतिक उत्तरदायित्व हो। हृदय चेतना र मनको स्थान हो। हृदय र सवह स्रोतमूल, अवलम्बक कफ,

साधक पित्त र ओजको स्थान पनि हो। यसको सम्बन्ध सिधा सिरा धमनीसँग हुने हुनाले, वृद्धि, मेघा र स्वाभिमानलाई जागृत राख्न सक्ने हुन्छ।

हृदयमा २ प्रकारका रोगहरू हुन्छन्

१. हृदयको अंगसम्बन्धि विकार (organic disorders)

२. क्रियासम्बन्धि विकार (Functional disorders)

यिनीहरूमा क्रियासम्बन्धि विकारहरू छिट्टै शमन हुन्छन् भने अंगसम्बन्धि विकारहरूको सुधार ढिलो गरी हुन्छ वा कहिले काहीँ नहुन पनि सक्दछ।

वस्तुतः हृदयरोग भन्नाले हृदयका रोग जसमा हृदयशूल, हृदयावसाद, हृदयामिघात आदि सबैरोग समाविष्ट हुन्छ। हृदयको अवयव विशेषको विकृतिहरू congestive cardinal failure, myocardial infraction, ischemic heart disease, Angina pectoris, heart attacks, vulvular heart disease आदिका समावेश हुन्छ। तर यहाँ हृदयरोगको सामान्य परिचय मात्र वर्णन गरिएको छ।

सामान्य निदान  
हृदयरोग उत्पन्न गराउने ३ प्रमुख कारणहरू

क. शारीरिकः अधिक परिश्रम, तीक्ष्ण आहार, विरेचन, वमन, वास्तिको अतियोग, आमदोष, कृशताकारक तथा असात्म्य आहार विहार अति उष्ण, गुरु, कषाय रस तथा तिक्त रस प्रधान भोजन, अध्यशन, रुक्ष अन्न सेवन, विरुद्ध भोजन, अर्जिण आदि।

ख. मानसिकः अधिक चिन्ता गर्नु, अधिक भयभित्त हुनु, अधिक उपवास वस्तु आदि।

ग. आगन्तुकः मलमूत्र आदिको वेग रोकन, पहिलेदेखि उत्पन्न भएको रोगको समयमै उपचार नगराउनु, शरीर एवं हृदयमा चोट लाग्छ।

सामान्य लक्षण

१. वैवर्ण्य (Discoloration) शरीरमा पाण्डुता (Pallor) श्यावत (cyahonsis) tyf कपोलाख्य (Malar flush) यसमा यी ती समावेश हुन्छ।

२. मूर्च्छाः यो हृदयजन्य श्वास (cardiac Asthma) को विशेष लक्षण।

३. ज्वरः आमवातजन्य वा औपसर्गिक हृदतः कलशोथ (Rheumatic of septic endocarditic) मा यो लक्षण प्रधान हुन्छ।

४. कास, हिक्का तथा श्वास यी अवरोधजन्य लक्षण (Pressure symptoms) हुन्। द्विपत्र प्रत्युद्विगरण (Mitral Regurgitation) रक्त वमन पनि हुन सक्छ। हृदय रक्त वाहिनी घनास्रता (coronary thrombosis) मावमन, अरुचि तथा श्वासकृच्छतामा लक्षणहरू पाइन्छन्।

५. वेदना (अंग भाँचिएको जस्तो हुनु) वा छाति केही गह्रौँ चिजले थिचिएको जस्तो वेदना हुनु।

६. कफ उत्क्लेश हुनु।

७. मुखको स्वाद फिका हुनु।

८. अरुचि

९. अधिक तिर्खा लाग्न

१०. बेचैनी घबराहट हुनु

११. बेहोस हुनु

१२. वमन प्रकृति आदि।

दोषानुसार भेदहरू

(१) वातज (२) पित्तज (३) कफज (४) सन्निपातज (५) कृमिज।

(१) वातज हृदयरोगः Mitral value prolapse, Mitral stenosis, mitral regurgitation, Aorti Stenosis, Aortic regurgitation, Rheumatic heart disease (PVC), premature atrial contraction (PAC), tachyarrhythmias etc.

२. पित्तज हृदय रोगः Endocarditis, pericarditis, myocarditis etc.

३. कफवात हृदय रोगः ऋ य च य ल व च थ insufficiency (IHD) etc. हृदय रोगका भेदहरू

(१) आवरणिक (२) कौष्ठिकी (३) पृथुक (४) आयामिक (५) परिक्षय (६) भेदः सूत्र (७) विक्षेपिका

(१) आवरणिकको निदान र लक्षणः आमवात रोगी, वृक्क विक्री अथवा असंयमी व्यक्तिहरूले शतिल तथा आर्द्र स्थनमा बस्नाले हृदयलाई बाहिर बाट आच्छादित गर्दै हृदयावर OfLosnf (pericardium) तथा हृदयान्तरिक कला (Endocardium) मा प्रदाह र शोथ भएर आवरणिक रोग हुन जान्छ। यसमा जलन, उष्णता, शोथक, भारीपन, हृदयामा कम्पन, कास, दुर्बलता, श्वासकृच्छदता, नाकबाट रक्तश्रवा, अग्नि मान्ध र हातगोडा सुनिने, विषम नाडीर ति आदि लक्षणहरू हुन्छन्। यसको समयमै उपचार नगरे घातक हुने सम्भवाना हुन्छ।

२. कौष्ठिकको निदान र लक्षणः आमवात, अमिवात, अभिघात र आवरणिक रोगको कारण हृत्कोष्ठ (Myocardium) मा शोथ हुनेलाई कौष्ठिक मानिन्छ।

३. पृथुकको निदान र लक्षणः असंयमी व्यक्तिले मिथ्या आहार, विहार गर्नाको कारण जब हृत्कोष्ठकमा रक्तसंचार कार्यमा बाधा पुग्नाले हृदयले अधिक कार्य गर्नुपर्दछ। तब हृदयका सबै मांशपेशीहरू मोटो हुन थाल्दछन्। यसलाई हृन्मासोर्पचित (Hypertrophy) या तजभ जभवचत० भनिन्छ। यस स्थितीलाई पृथुक रोग पनि भनिन्छ। यसमा हृदयमा पीडा दुर्बला, श्वासकृच्छता, भ्रम, बेचैनी र मूर्च्छा हुनु हुन आदि लक्षणहरू देखिन्छन्।

४. आयामिकको निदान र लक्षणः हृदयमा कोष्ठ फैलिन थाल्दछ अर्थात् पृथुक रोग भएपछि रोगीले यदि विश्राम लिदैन र हृदयलाई अधिक कार्य गर्नु पर्दछ र हृन्माससूत्रमा दबाव बढ्दै गई लामो र पातलो हुन्छ एवं हृदयामित्रका कोष्ठहरू फैलिन थाल्दछन्। यसरी फैलिएको हृदयरोगलाई आयामिक (Dialatation या the Heart) भनिन्छ।

५. परिक्षयको निदान र लक्षणः यसमा हृत्मांसको क्षय हुन जाने हुनाले यसलाई परिक्षय भनिएको छ। यस विकारमा औपसर्गिक ज्वरादि रोग, विष तथा मद्यको अतिसेवन तथा मधुमेह आदि पनि कारण हुन जान्छ। यस विकारका हृदयको मांसका परिचय (Myocardial degenerazation) हुन्छ। हृत्कोष्ठ पेशी क्षीण हुन जानाले श्वासकृच्छ, भ्रम, दुर्बलता, अवसाद, अग्निमान्ध, हृत्कम्प,

शोथ आदि लक्षणहरू देखा पर्दछन्।

६. मेदसूत्रको निदान र लक्षणः जब हृत्कोष्ठगत मांससूत्रमा मेदको कण संचय हुन थाल्दछ त्यस्तो अवस्थालाई (Fatty degenezeation of the heart) भनिन्छ। यस रोगमा नाडीको गति मन्द, हृदयमा कम्पन, अवसाद, भ्रम, मूर्च्छा र हृदय मांशपेशीको स्नायुको बलक्षीण हुन्छ। हृदयावरणको भेदन हुने हुनाले चाँडै मृत्यु हुन जान्छ तसर्थ उत्पन्नसाथ तुरुन्त चिकित्सा गर्नु पर्दछ।

७. विक्षेपिकाको निदान र लक्षणः यस रोगमा हृदयको कोष्ठमा धड्कन अधिक तीब्र हुन जान्छ त्यसैले यसलाई विक्षेपिका (Palpitation of the heart) भनिएको छ।

यो रोग भएपछि उर ोआस्थिको अधोभागको मध्यमा, हृत्कोष्ठमा, वामबाहु र स्कन्धको अस्थि, ग्रीवा र पिठमा मर्मान्तक एवं प्राणपीडक वेदना हुन्छ। यस्तो अनुभव हुन्छ कि कसैले हृदयलाई खिचिरहेको वा सुइले घोचि रहेको वा फोरिरहेको, जलन भइरहेको जस्तो महसुस हुन्छ।

श्वासको रुकावट, बेहोशी, पर्सिना आउनु, शिताङ्गता, आनाह, आध्मान, विवर्णता, कृशता, अरुचि, इन्द्रियहरूको शक्तिको हास हुनु आदि लक्षणहरू पाइन्छ।

हृदयरोगको रोकथामका लागि गरिनु पर्ने उपायहरू/ अवलम्बनहरू

१. प्रातःकालको खुला हावामा बगैचामा टहल्नु पर्दछ।

२. प्राणायामको अभ्यास, स्वच्छ प्राणवायु ९यहथनभल० लाई श्वासद्वारा भित्र पसाउनु पर्दछ। क्रमशः

Admission  
Open at



**JCC**  
JANADHAR  
COMMUNITY CAMPUS

BBS 1<sup>ST</sup> YEAR  
(Four Year Course)

JANADHAR COMMUNITY CAMPUS

Panga 12, Kirtipur, Kathmandu, Nepal

Tel. No. 4330880, 4331982, Email: janadharcampus@gmail.com

## विद्रोहको हुने शासनकहिल्यै नगरौं



—प्रशान्तमहासागर—

“ रातो र चन्द्र सूर्य  
जङ्गीनिशानहाम्रो  
जिउँदो रगत सरि यो बल्दो  
यो शानहाम्रो ”

गोपाल प्रसाद रिमालज्यूले हामी नेपालीसूर्य भै अटल छौं, चन्द्र भै शितल छौं जिउँदो र गतभएकावीर हौं भनेको छ। तर आजमलाई शंकालागेको छ। यहाँसम्मकि नेपालीजिउँदो होईन मरेको लाशलागेको छ, आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्ने जन्तु लागेको छ। कारण देश संघिय लोकतन्त्रमाजाँदाकहिले पूर्व जले त कहिले पश्चिमजले। जल्ने, बल्ने अनिबन्दगर्ने कार्य सबै स्वार्थपूर्तिकै खेल लागे भने र जनैतिकभाषामाकार्यकर्ता सक्रिय या निस्क्रियजाँचलागेको छ। हुन त मनुष्य स्वार्थी तथा भ्रष्ट प्राणी नै हुन तैपनि के आफ्नो स्वार्थसिद्ध गर्न कसैको रगतले केहि सिंचिनु

नै पछि र ? बारबार यो धर्तिमाशहिदहुने कपूतहरु जन्माउने पछि र ? यदिकुनै शक्तिले या कुनै सिद्धान्तले कपूत( विना सोचका) शहिद चाहिन्छ नै भन्छ भने त्यो शक्तित्यो जनताजनहितको हुनै सक्दैन। मात्रजनताको रगतले जनतामाथि खेलवाड हुन्छ अरु उन्नतिप्र गतिहक अधिकार स्थापनाहुनै सक्दैन पनि। धान रोपीगहुँउत्पादनतथात्यसको विकास नसोच्दा नै जाति हुन्छ। फूलको चाहनागर्नेले काँडा रोपेरकहाँत्यो फूल हुन्छ खै मैले बुझिन।

नेपालीजनता सोझा साधु सरि छन पनिभनेको छ र लाग्छ त्यही सोझोपन नै नेताभनाउँदहरुले आफ्नो दूनो सिधापार्ने तन्त्रबनाएका छन। नेपाल र नेपाली विरुद्ध आफ्नो शासनकाल सिद्ध गर्ने सम्झौताहरु बाहेकती भ्रष्ट नेताहरुले अरु केहि गरेनन्। फलस्वरूपआज तराई जलेको छ, बलेको छ, बाटोहरु बन्दभएका छन तर खुलाउने कुरा या विकल्पका बाटोहरु बनाई ने पालीजनतालाई बाँच्ने मौकादिएका छैनन्। यस्तो परि

स्थितिमापनि सबै नेपालीहरुले सहन गरेर तीशासकहरु (जो बन्दगर्नेहरु र बन्दखोल्न नसक्नेहरु)लाई सघाउने कार्यमा समर्थक र चियागफकापात्रहरु मात्रभए साथै आफ्नो चूल्हो बले अरुको मतलबनगर्नेहरु सबै मैले मरेको जिउँदो रगतनभएको नै भनें जुन मेरो कुनै रहस्य त होईन। हामीहाम्रो जीवनमाकतिदिन के कालागि सधैं सहनगर्ने त्यो सोच्ने दिनआएको छ। जब मर्ने र मार्ने कुराहरु राज्यले उत्पादनगर्दै जान्छन तब त्यसै मर्नु भन्दाकोही नेतालाई मारेर नै म पनि मर्छु, किनभने

“मआगो सहन्छु, अन्याय सहन्न

मत्रिशना सहन्छु, तिरस्कार सहन्न ”

आज एउटा नेपालीलाई अर्को नेपालीले तिरस्कार गर भन्ने र जनीतिचलेको छ जस्को समर्थन राज्यतथा अरु कोही भ्रष्टहरुले गरेका छन। यो भन्नुको अर्थ एउटा विकल्पको बाटो राज्यले नखोज्नु अर्थात चीनबाट सामान ढुवानी नगर्नु र अर्को भनेको भार तबाट ढुवानी हुननदिनु नै हो।

क्रमशः.....

## मंगलमय शुभ कामना



शुभ दिपावली तथा  
ने.सं. ११३६ नयाँ वर्षको  
अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक  
महानुभावहरु तथा  
शुभचिन्तकहरुमा सुख  
शान्ति एवं समृद्धिको शुभ  
कामना व्यक्त गर्दछौं।

न्यू एस एन ब्रदर्श हार्डवेयर सेन्टर  
प्रो. सुनिल महर्जन

हनुमानघाट, कीर्तिपुर १७

फोन ४३३३९६७

## मंगलमय शुभ कामना



शुभ दिपावली तथा  
ने.सं. ११३६ नयाँ वर्षको  
अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक  
महानुभावहरु तथा  
शुभचिन्तकहरुमा सुख शान्ति  
एवं समृद्धिको शुभ कामना  
व्यक्त गर्दछौं।



महेन्द्र महर्जन

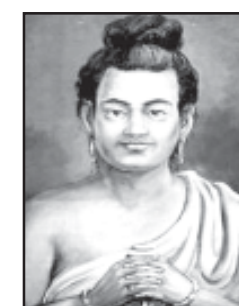
एम आर टेलरिङ्ग सेन्टर

कीर्तिपुर सपिङ्ग सेन्टर, नयाँबजार-१७

CTEVT df Top Tendf पर्न सफल

सूट स्पेशलिष्ट फोन ४३३४२३०, मो.नं. ९८४९४८७३०७

## मंगलमय शुभ कामना



शुभ दिपावली तथा  
ने.सं. ११३६ नयाँ वर्षको  
अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक  
महानुभावहरु तथा  
शुभचिन्तकहरुमा सुख शान्ति  
एवं समृद्धिको शुभ कामना  
व्यक्त गर्दछौं।

गजेन्द्र उदारक श्रीहरी सुन चाँदी पसल  
नगाउँ दोवाटो, कीर्तिपुर-१७, फोन नं. ४३३२०००  
(नोट: यहाँ आधुनिक किसिमका सुनको गहना  
तथा चादीको सामान पाइनुकासाथै अडर  
बमोजिम तयार गरिन्छ ।)



## नेपाल संवत् १९३६ नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा भएका विभिन्न कार्यक्रम र पुस्तकदेखि सिडि विमोचन समारोहका दृश्यहरु



नेपाल संवत् १९३६ नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा भएका विभिन्न कार्यक्रमहरु मध्ये प्रणय सिडि विमोचन (ललितपुर), नेपा: व नेवा: छगू विवेचना पुस्तक (काठमाण्डौं), हाइकू पुस्तक (काठमाण्डौं), स्वतिकि सिडि (काठमाण्डौं), यज्जु सिडि (काठमाण्डौं) र ललितपुरमा आयोजना गरेको एक समारोह



### मंगलमय शुभ कामना

शुभ दिपावली तथा ने.सं. १९३६ नयाँ वर्षको अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरु तथा शुभचिन्तकहरुमा सुख शान्ति एवं समृद्धिको शुभ कामना व्यक्त गर्दछौं।

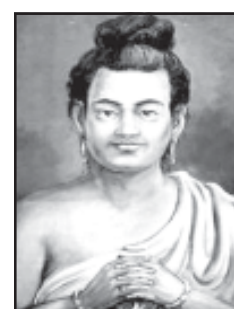


## विजय स्टोर

ढोकासी, पांगा, कीर्तिपुर-९

फोन नं. ४३३०८७५

### मंगलमय शुभ कामना



शुभ दिपावली तथा ने.सं. १९३६ नयाँ वर्षको अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरु तथा शुभचिन्तकहरुमा सुख शान्ति एवं समृद्धिको शुभ कामना व्यक्त गर्दछौं।



प्रो. मोहनभक्त  
महर्जन

मोहन टेलरिङ्ग सेन्टर

कोट, पाइन्ट सर्ट,  
डौरा सुरुवाल  
आदिको लागि  
सम्पर्क गर्नु होला।

त:ग:वपि, नगाउँ दोबाटो कीर्तिपुर-१७  
फोन नं ४३३३२५१



## हिलटाउन स्कूलमा भर्ना खुल्यो

एस.एल.सी. परीक्षा: २०७१ मा शत प्रतिशत उत्तीर्ण नतिजा सहित यस कीर्तिपुर नगरपालिका क्षेत्रमै सर्वोत्कृष्ट (Kirtipur Region Topper) हुन सफल यस हिलटाउन स्कूलमा नयाँ शैक्षिक सत्र २०७३ को लागि प्ले ग्रुप (नर्सरी तयारी कक्षा) मा नयाँ भर्ना खुल्यो । हाम्रा विशेषताहरू :

- १) मन्टेश्वरी विधिमा आधारित शिक्षण क्रियाकलाप
- २) विद्यालयमै ताजा तथा स्वस्थकर खाजाको व्यवस्था (प्रि प्राइमरी) र अन्यको लागि सर्वसुलभ क्यान्टिनको व्यवस्था
- ३) Science lab, Computer lab, Library तथा Audio-Video को लागि छुट्टै कोठाको व्यवस्था भएको
- ४) जुडो, बास्केटबल, फुटबल खेलको नियमित प्रशिक्षण लगायत अन्य विविध खेलहरूको प्रशिक्षण
- ५) बालबालिकाहरूको अन्तरनिहित प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराई जीवनपयोगी शिक्षा प्रदान गर्ने
- ६) नियमित स्वास्थ्य परिक्षण, शैक्षिक भ्रमणको व्यवस्था
- ७) दक्ष तथा अनुभवी शिक्षकहरूबाट शान्त तथा बालमैत्री वातावरणमा अध्यापन गराईने



सम्पर्क:

**हिलटाउन उच्च माध्यमिक विद्यालय**

बाघभैरवस्थान, कीर्तिपुर-१

(विष्णुदेवी हेल्थपोष्ट अगाडि, कीर्तिपुर रिङ्गरोड)

सम्पर्क नं. ४३३१७३९, ४३३१४०७

## कीर्तिपुर टाउनप्लानिङमा

### मेगाटेक ट्रेडिङ हार्डवेयर पसल शुभारम्भ



कीर्तिपुर टाउनप्लानिङ नयाँ बजारमा हार्डवेयरको साथै आधुनिक स्यानीटरी सम्बन्धि नयाँ शो रुम खुलेको छ ।

कीर्तिपुरका युवा व्यापारीहरूई. दुर्कमान महर्जन, ज्ञानरत्न महर्जन, रमेश महर्जन, सुरेन्द्र दुवाल श्रेष्ठ र हिरा महर्जन मिलेर संचालन गरिएको Megatech Trading (Pvt) Ltd. को गत कार्तिक २१ गते बिहान ढबजे चियापानको कार्यक्रम गरी शुभारम्भ गरिएको थियो ।

उक्त अवसरमा कीर्तिपुर क्षेत्रका गन्तमान्य व्यक्तित्वहरू

र ठेकेदारहरूको पनि उपस्थिति रहेका थिए ।

उक्त शो रुममा अत्याधुनिक शानिटरी वेयर, पाईप फिटिङको साथै हार्डवेयर सम्बन्धि सम्पूर्ण सामानहरू थोक मुल्यमा खुद्रा किन्न पाइने भएको छ ।

उक्त ट्रेडिङका अध्यक्ष ई.दुर्कमान महर्जनले कीर्तिपुर मा पनि जनसंख्या वृद्धि हुनुको साथै कीर्तिपुरवासीको क्रय शक्तिमा पनि वृद्धि भएका कारण अब नयाँ घर बनाउँदा अत्याधुनिक सामान प्रयोग गर्ने चलन आइसकेको हुँदा त्यस्तो सामान खरिद गर्न कीर्तिपुर वासीले यताउता दश ठाउँमा

घुम्न नपरोस भनेर एकै ठाउँमा कीर्तिपुरमै व्यवस्था गरेको बताउनु भयो । Megatech Trading (Pvt) Ltd. का प्रबन्ध निर्देशक ज्ञानरत्न महर्जनका अनुसार एकै एकै व्यापार गर्नुभन्दा एकभन्दा बढी साथीहरू मिलेर व्यापार गर्दा एकले अर्काको सहयोग पाउने भएको हुँदा पाँचजना साथीहरू मिलेर यो व्यापार गरेको बताउनु भयो । अर्का कार्यकारी निर्देशक रमेश महर्जनले शोरुम शुभारम्भ भएकै दिन धेरैजनाले सो शोरुमको सामान अवलोकन गरेर खरिद गरि लगेको बताउनु भयो ।

## मंगलमय शुभ कामना

शुभ दिपावली तथा ने.सं. ११३६ नयाँ वर्षको अवसरमा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरू तथा शुभचिन्तकहरूमा सुख शान्ति एवं समृद्धिको शुभ कामना व्यक्त गर्दछौं ।



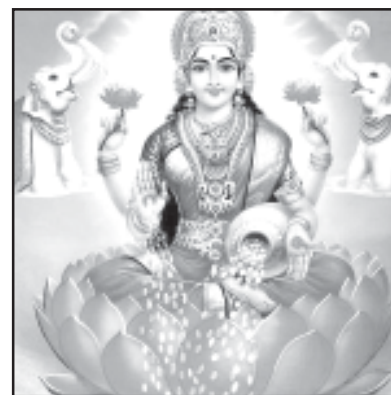
**प्रो. मनिष शाक्य**

**शाक्य ज्वेलर्स**

नयाँबजार, कीर्तिपुर १७ फोन नं. ४३३४६६५

## शुभकामना ! शुभकामना !!

शुभ दिपावली-२०७२ को उपलक्ष्यमा समस्त शुभचिन्तक, शेयर सदस्य तथा ग्राहक महानुभावहरूलाई हार्दिक मंगलमय शुभ कामना व्यक्त गर्दछौं ।



**आस्था बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

नयाँबजार, कीर्तिपुर -१७, फोन ४३३६३९४

तथा



## आवश्यकता

यस कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.का लागि तपसिल बमोजिमका कर्मचारीको आवश्यकता भएकोले इच्छुक योग्य नेपाली नागरिकबाट मिति २०७२ मंसिर ४ गते शुक्रवार, आवश्यक कागजातसहित कार्यालय समयभित्र दरखास्त आह्वान गरिन्छ।

तह : क्लेक्टर / अफिस एसिस्टेन्ट

संख्या : १ (एक)

न्यूनतम शैक्षिक योग्यता : एस.एल.सी.

उत्तीर्ण

आवश्यक कागजातहरूः

- १) शैक्षिक प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी
  - २) नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी
  - ३) हालसालै खिचिएको फोटो २ प्रति
  - ४) हस्त लिखित निवेदन
  - ५) मोटर साइकल चलाउन जान्नेलाई विशेष प्राथमिकता दिइने छ।
- नोट : (स्थानीय वासिन्दालाई प्राथमिकता)



कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.  
की.न.पा.- १७, नयाँबजार  
4330609/4335551

पत्रकार श्रीकृष्ण महर्जनया प्यंगु सफू

किपूया गथु प्याखं (गं मखा:गु प्याखं)

सफू बजारय् पिदने धुंकूगु दु थ:गु प्रति सुरक्षित यानादिसँ



सफू दइगु थाय् व

पस:

- १) ख्वपया च्याम्हसिंहया स्टेशनरी पस:
- (श्याम सुन्दरया पस:)
- २) ख्वप कमल विनायकया स्टेशनरी पस:
- ३) किपूया सत:क्वया स्टेशनरी पस:

- ४) किपूया देय् पुगूया बाघभैरव स्टेशनरी पस:
- ५) किपूया पांगा दोवाटोया किपू बूक प्वाइट
- ६) यैया भोताहिति नातिबज्रया पस:
- ७) यैया कुलाभुलिइ च्वंगु मंका: धुकू पस:

- ८) कीर्तिपुर सन्देश वा:पौ व ज्वज्वलपा वा:पौया ज्याक् निखासि किपू
- ९) यलया यल ध्वाखा लागाय् अशोक स्टेशनरी
- फोन नं: ४३३३००७, ९८४१४०१०७७
- ९) स्वापू निति मेमेगु नम्बर: ४३३४०१३, ९८४१७५२५८३, ९८४६०४६९२३९

मु. सञ्चि. तका जक (१००/-)

बडा दर्शै २०७२ को सुखद अवसरमा हाम्रा समस्त ग्राहक वर्गहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायु एवं सफलताको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।



नेपाल टेलिकम परिवार

## मंगलमय शुभ कामना

शुभ दिपावली तथा नेपाल संवत् ११३६ नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा मंगलमय हार्दिक शुभकामना



किपू बूक प्वाइन्ट  
नयाँबजार, कीर्तिपुर-१७

## मंगलमय शुभ कामना

शुभ दिपावली तथा नेपाल संवत् ११३६ नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा मंगलमय हार्दिक शुभकामना



भीगु नमस्ते रेष्टुराँ  
लोकतान्त्रिक, नयाँबजार, कीर्तिपुर-३  
फो.नं. ०१-४३३२४०७

## सुगर भएका विरामी बुभन्नु पर्ने कुरा



राजेन्द्र अमात्य

अनावश्यक रुपमा चिन्ता नगरौं । गल्ली काम गरेको छैन भने डराउनु पर्दैन । मानवीय सेवाका काम, सामाजिक कार्य गन्यो भने हामीलाई कसैले नराम्रो सोच्दैन । हामी मानव आत्मा हो, आत्मा न जन्म लिन्छ, न मर्दछ ।

जे भयो त्यो राम्रै भयो, जे भइरहेछ त्यो राम्रै भइरहेको छ । जे हुने छ त्यो पनि राम्रै हुनेछ । हामी भूतकालको पश्चाताप नगरौं । भविष्यको पनि चिन्ता नगरौं । वर्तमान चलिरहेकै छ । वर्तमानमा सकेसम्म राम्रो गरौं । हाम्रो के गएको छ र हामी रुन्छौं ? हामीले के लिएर आएका छौं र हरायो भन्नुलाई ? हामीले के पर्दा गरेको थियौं र नाश भयो भन्नुलाई । हामीले केहि लिएर जन्मेका हैनौं ।

जे पायौं यहिवाट पायौं, जे जति दियौं यहि नै दियौं । हामी मानव जन्मदा खाली हात थियौं, खाली हात नै मर्दछौं । जे आज हाम्रो छ, त्यो हिजो अरु कसैको थियो, भोली अरु कसैको हुनेछ ।

हामी मानवहरु यसलाई आफ्नो सम्भेर मग्न भइरहेकोछौं । यहि खुशी नै हाम्रो दुखको मूल कारण हो । परिवर्तन संसारको नियम हो, जसलाई हामी मृत्यु ठान्छौं त्यहि जीवन हो ।

एक क्षणमा नै हामी करोडपति बन्न सक्छौं । कुनै दिन हामी कंगालपति पनि बन्न सक्छ । त्यसैले मेरो, तिमी, सानो, ठूलो, आफ्नो नै हो, हामी सबैका हौं ।

हामी मानव आफुलाई भगवान्मा अर्पित गरौं । यहि नै हाम्रो सबै भन्दा ठूलो साहारा हो । जसले भगवान्को साहारा लाई जान्दछ, त्यसले मानवीय सेवा गर्न सक्छ । जो व्यक्तिले मानवीय सेवाको कार्य गर्दछ भने उसलाई सहयोग गरौं ।

हरेक चीज निःशुल्क प्राप्त गरौं भन्ने सोच मनबाट हटाऔं । हामी पसलमा एउटा चुरोट किन्दा चुपचाप दश रुपैया दिन्छौं । तर आफ्नो स्वास्थ्य उपचार गर्नुपर्दा निःशुल्क गरिदिए हुन्थ्यो, सस्तो गरिदिए हुन्थ्यो भनेर अमानवीय कुरा गर्छौं ।

सामाजशास्त्रीय दृष्टिकोणले हेर्दा सेवा दुई प्रकारले गर्न सकिन्छ । पहिले निःशुल्क भावका साथ कुनै लेनेदनेविना गरिने सेवा

। दोस्रो सेवा गरेवापत लिइने आर्थिक सहयोग ।

हामीले जुनसुकै काम गर्दछौं, त्यो भगवान्लाई अर्पण गर्दैजाऔं । आर्थिक सहयोग विना सधैंभरि निःशुल्क सेवा कसैले पनि गर्न सकिदैन । मानिसहरु चलाखी रुपले बाहिर(बाहिर आजीवन निःशुल्क सेवा भनिन्छ, तर भित्र(भित्र नाना भाँतिको कुरा गरी निकै महंगोमा सामान बेच्ने गरिरहेको हामी देख्न सक्छौं ।

स्मरण रहोस(केहि पाउन केहि गुमाउनु पर्दछ । आजीवन निःशुल्क सेवाबाट आकर्षक भएर नाना भाँतिको कुरा सुनेर महंगो सामान नकिन्नु होला । आफ्नै गाउँठाउँमा प्राप्त हुन सेवाहरु छोडेर अन्यत्र टाढा नजाऔं । यसो गर्नाले हामीले सधैंभरि आनन्द अनुभव गर्न सक्छौं र सेवा दिने व्यक्ति वा कम्पनीहरुले अरु थप सेवाहरु दिन सक्छ ।

हाम्रो भाग्य हाम्रै हातमा छ, हाम्रो स्वास्थ्य हाम्रै हातमा छ, स्वास्थ्य सबै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । किनकि स्वास्थ्य ठिक नभए न त धन, न ज्ञान, न त शक्ति पाउन सकिन्छ ।

हामीलाई रोगले सताए पछि धन र ज्ञान पनि काम नलाग्ने हुन्छ, त्यसैले स्वास्थ्यको लागि निःशुल्क सेवामा मात्र ध्यान नदिऔं । नेपालमा सुगर रोग दिनप्रदिन बढ्दै गहिरहेको छ । धेरै मानिसहरुले यो कुरा थाहा नभएको हुनसक्छ, केकारणले स्वास्थ्य सुगर रोग लागेको हो ? विशेषज्ञहरुले बताए अनुसार संसारमा ३० करोडभन्दा बढी मानिसलाई (मधुमेह) सुगर भएको आंशका गरिएको छ । यो संख्या बीस वर्षमा ५०% ले बढ्ने अनुमान पनि गरिएको छ ।

पहिले पहिले सुगर र प्रसेर भनेको धनमानी व्यक्तिको र ४० वर्ष कतिसकेपछि मात्र देखिन्थ्यो । तर अहिले आएर १५/१६ वर्षका किशोरदेखि लिएर प्रौढ अवस्थाका धनी र गरिब सबैलाई सुगर रोग लाग्नु भनेको सामान्यजस्तै भइसकेको छ । यसो हुनुको मुख्य कारण बदलिंदो आधुनिक जीवनशैली हो, जसमा मुख्यरूपमा (कृत्रिम खाना) अस्वस्थर खानपानको भूमिका रहेको छ ।

खासगरी धूम्रपान, मद्यपान र मासुजन्यसंगै धेरै चिल्लो खानेकुरा खाने र कम मात्रा शारीरिक परिश्रम वा व्यायाम गर्ने मानिसहरुमा यस्तो रोग धेरैमा देखिएको हो ।

सुगर रोग लागिसकेपछि डाक्टरको औषधि मात्र खाएर हुँदैन । नियमित रुपमा उचित किसिमको व्यायामसंगै रक्तसंचार म्याग्नेटिङ्ग थेरापी पनि गर्नुपर्छ ।

खानेकुरामा परहेज गर्नुपर्छ । उचित समय तालिका अनुसार खाना खाने गर्नुपर्छ । माथि नै उल्लेख गरिसके अनावश्यक चिन्ता गर्नु हुँदैन । यसको अर्थ चिन्तामुक्त तथा सक्रिय जीवन बिताउने गर्नुपर्छ ।

सुगरका विरामीहरुले चिल्लो र नुनिलो वस्तु तथा चिनी कम खाने, धेरै सागसब्जी खाने, धूम्रपान, मद्यपान र चुरोट सेवन परित्याग गर्ने काम गर्नुपर्छ ।

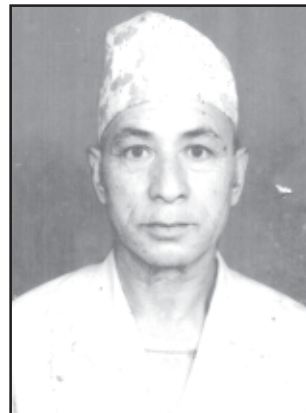
त्यस्तै, धार्मिक तथा सामाजिक मेलामिलाप गरि सधैंभरि सकारात्मक कुराकानी गर्ने, हाँस्नु पर्ने कुराकानी गर्ने गर्नुपर्छ । आवश्यकता अनुसार डाक्टरी परिक्षण नियमित औषधिको सेवन गर्ने साथै आवश्यकअनुसार रक्तसंचार म्याग्नेटिङ्ग थेरापी पनि गर्ने गर्नुपर्दछ ।

यहाँ दिइएको सुझावलाई मात्र व्यवहारमा लागु गर्न सक्थे भने मधुमेह रोगलाई ९०% नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ र कष्टपूर्वक जीवन बिताउनुपर्ने बाध्यताबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

सुगर भएका विरामीहरुलाई रक्तसंचार म्याग्नेटिङ्ग थेरापी गर्नु अमृत तुल्य नै छ । रक्तसंचार म्याग्नेटिङ्ग थेरापी गरेपछि आवश्यक अनुसार हर्बल सप्लिमेन्ट पनि सेवन गर्नु पर्नेहुन्छ



## हार्दिक श्रद्धाञ्जली



जन्म: वि.सं.  
२०००/चैत्र ८ गते

निधन: वि.सं.  
२०७२/७/१३

स्व. जगत गोपाल श्रेष्ठ

हाम्रा मित्रद्वय श्री विनोद श्रेष्ठ र गोपालजगत श्रेष्ठका पुजनीय पिता **जगत गोपाल श्रेष्ठ**को यहि कार्तिक १३ गते ७२ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएको १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुःखद घडीमा शोक सम्तप्त परिवारजनमा हार्दिक

समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

**विश्वमोहन श्रेष्ठ**

**विन्दुराज श्रेष्ठ**

## एच. आई भी. तथा यौन रोगवाट बच्न सजिलो छ

### कसरी सक्छ

१. एच. आई. भी. संक्रमित व्यक्तिसंग असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा ।
२. एच. आई. भी. संक्रमित व्यक्तिको रगत लिंदा वा दिंदा ।
३. संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका तिखा/धारिला औजदाहरु जस्तै: सुई, सिरिन्ज, निर्मलीकरण नगरी प्रयोग गरेमा ।
४. एच. आई. भी. संक्रमित आमाबाट जन्मने शिशुमा ।

### कसरी बच्ने

१. श्रीमान/श्रीमती वा यौन साथीबीच मात्र यौन सम्पर्क गर्ने र अन्यसंग यौन सम्पर्क गर्ने परेमा कन्डम लगाएर सुरक्षित रुपमा यौन सम्पर्क गर्ने ।
२. संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका औचदार प्रयोग नगर्ने वा निर्मलीकरण गरेर मात्र प्रयोग गर्ने ।
३. एच. आई. भी. परीक्षण गरिएको रगत मात्र लिने वा दिने ।
४. एच. आई. भी. संक्रमित आमा गर्भवती भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई परामर्श लिऔं ।

- तपाईं हाम्रो माया र सद्भावले संक्रमित व्यक्ति धेरै वर्ष जिउन सक्छन् ।
- समयमै एच. आई. भी परीक्षण गरी ढुक्क हुनुहोस् ।



नेपाल सरकार

**स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय**

स्वास्थ्य सेवा विभाग

**राष्ट्रिय एड्स तथा यौनरोग नियन्त्रण केन्द्र**

टेकु, काठमाण्डौं । फोन नं. ४२६१६५३, ४२५८२१९



**गोबर्धन पुजा: म्ह.....**

पाठीमा अविर, अक्षता, फलफुलदेखि ओखर समेत राखी तीन पटक खन्याउने विशेष प्रकारको पुजा गरिन्छ। त्यसरी तीन पटक सम्म पाठीले पुजा गर्ने भनेको शरिर, मन अर्थात आत्मा र बुद्धिका पुजा गर्ने हो। म्ह पुजा गर्ने व्यक्तिलाई पनि त्यसरी नै पुजा गरिन्छ।

त्यसपछि पञ्चरंगको माला सहितको आ आफ्नो मण्डपमा रहेको विमिरोलाई हस्तान्तरण गरि त्यसलाई धोम्ने गरिन्छ। त्यसपछि आ आफ्नो मण्डपको पञ्चरंगको माला लगाउने गरिन्छ। त्यसपछि दहिको सौगन दिने गरिन्छ। दहिको सौगन दिने भनेको शुभ साइटको संकेत हो। दहिको सौगन पछि सबै जनालाई पञ्चतत्वको रुपमा सौगन दिइन्छ। सौगन दिने भनेको पञ्चतत्व ग्रहण गराउने हो। अण्डा सहितको सो सौगनलाई खेँ सँग भन्ने गरिन्छ। सौगन दिने क्रममा माछा, मासु, बारा (वः), अण्डा र रक्सी हुन्छ। माछा भनेको जल तत्व, मासु भनेको पृथ्वी तत्व, वः अर्थात बारा भनेको वायु तत्व, अण्डा भनेको आकाश तत्व र रक्सी भनेको तेज तत्व हो। यो पाँचवटा तत्व सन्तुलित भए मात्र मानिस स्वस्थ हुने र जुन सुकै काम गरेतापनि सफल हुनेछ भन्ने दर्शन बोकेको नेवा: संस्कृति हो। पञ्चतत्वात्मक जीवनमा एउटा पनि तत्व कमजोर भयो भने पनि अस्वस्थ हुने जन विश्वार रहेका कारण पञ्चतत्वलाई सन्तुलित बनाउन सौगन दिदै आएको नेवा: समुदायको तान्त्रिक दर्शन रहेको छ। सो सौगन दिने क्रममा अण्डा तीन पटक टोक्दै आनुपर्ने र रक्सी पनि तीन पटक लिनुपर्ने चलन छ। त्यसरी तीन पटक खाने भनेको आफ्नो शरिर, मन र बुद्धिका लागि भनिन्छ। त्यसरी म्ह पुजा गर्ने क्रममा म्ह पुजा गर्ने व्यक्तिलाई पनि सोहि प्रकारमा पुजा गर्ने चलन रहेको छ। यसरी पुजा पनि भोज खाने गरिन्छ। नेवा: समुदायले म्हा पुजा गर्नु भनेको वर्षभरि सफलताका लागि नयाँ वर्षमा पञ्चतत्वात्मक शरिरमा कुनै कथिनाई आउन नदिन र जीवनमा आउन सकिने विभिन्न प्रकारका समस्यासंग संघर्ष गर्दै अगाडी बढ्नका लागि संघर्षवादी सिद्धान्त अनुसार नै सो पुजा गर्दै आएको हो। यो संस्कृति भनेको संघर्षवादी सिद्धान्त अनुसार नेवार समुदायले मनाउँदै आएको छ। विश्वको कुनै पनि मुलुक र समुदायमा नभएको मानिस नै देवता बन्ने संस्कृति र मानिसको शरिर लाई पुजा गर्ने संस्कृति नेवार समुदायमा मात्रै रहेको छ। त्यसैले यो संस्कृतिक नेवा: समुदायको मौलिक मात्र नभई पहिचान बनिस्केको अवस्था छ।

**हाम्रा सम्पूर्ण ग्राहकहरुलाई दशै, तिहार तथा छठ पर्व २०७२ को अवसरमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।**



**Himalayan Bank Limited**  
FOR FINANCIAL GROWTH

Corporate Office  
Banswari, Kathmandu  
P.O. Box No. 20760  
Phone No.: 977-1-4224831/9, 4227749  
Fax No.: 977-1-4222800  
E-mail: [info@himalayanbank.com](mailto:info@himalayanbank.com)  
SWIFT: HIMALPKN

**हाम्रा सम्पूर्ण ग्राहकहरुलाई दशै, तिहार तथा छठ पर्व २०७२ को अवसरमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।**

**श्री एयरलाइन्स प्रा. लि. परिवार**

**त्रिपुरेश्वर, काठमाण्डौं**

**हार्दिक श्रद्धाञ्जली**

जन्म: वि.सं.  
२०२५/५/२५



**स्व. भानु महर्जन**

स्वर्गारोहण  
२०७२ /७/१४



यस संस्थाका शेयरधनी शान्तकुमार महर्जनकी धर्मपत्नी, शेयरधनी मोना महर्जन र शेयरधनी मोनिका महर्जनकी आमा, यस संस्थाका शेयरधनी **श्रीमती भानु महर्जन**को यहि कार्तिक १४ गतेका दिन ४७ वर्षको उमेरमा असमायिक निधन भएकोले दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुखद् घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारणा गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त होस भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

**बाघभैरव वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

नयाँबजार, कीर्तिपुर-१७

## हार्दिक समवेदना

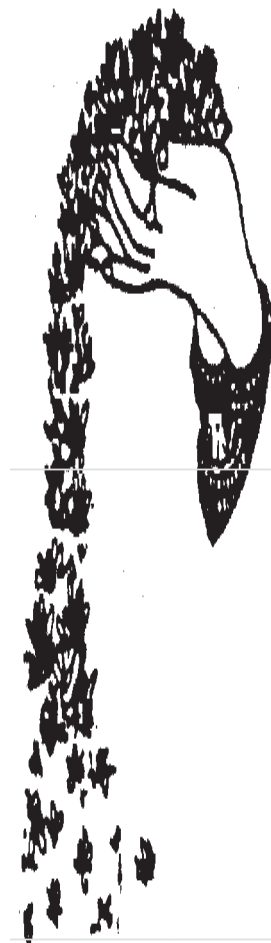


जन्म:  
वि.सं.  
२०२५/५/२५



स्व. भानु महर्जन

स्वर्गारोहण  
२०७२ / ७/१४



हाम्रा अति मिलनसार अभिन्न मित्र श्री शान्तकुमार महर्जनका धर्मपत्नी **श्रीमती भानु महर्जन**को यहि कार्तिक १४ गतेका दिन ४७ वर्षको उमेरमा असमायिक निधन भएकोले दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुःखद् घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारणा गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त होस भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

लक्ष्मी बहादुर महर्जन, सतःक्व  
सैलेस सिं, गःसि  
यज्ञहरि महर्जन, गःसि  
सुरेस महर्जन, नयाँबजार  
धनलाल महर्जन, देपुखु  
संजय डंगोल, पाँगा  
सुन्दर केसी., भाजंगः  
हरिगोपाल महर्जन, गःसि

कविर श्रेष्ठ, चाफः  
दिलीप महर्जन, क्वाच्च  
राजेन्द्र तन्दुकार, नयाँबजार  
सन्देश महर्जन, थाँबहाः  
कीरण महर्जन, बाकुनानी  
मोती महर्जन, बाहिगाँ  
त्रायमान महर्जन, गःसि  
सन्तोष तिमिल्सिना, इतागोल



## हार्दिक समवेदना



जन्म:  
वि.सं. २०२५/५/२५



स्व. भानु महर्जन

स्वर्गारोहण  
२०७२ /७/१४



हाम्रा अति मिलनसार मित्र श्री शान्तकुमार महर्जनकी अर्धाङ्गिनी श्रीमती भानु महर्जनको यही २०७२ कार्तिक १४ गतेका दिन असामयिक निधन भएको थाहा पाउँदा हामी सबै स्तब्ध र मर्माहत भएका छौं। यस दुःखद घडीमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको निम्ति प्रार्थनासहित उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोक संतप्त परिवारप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

दिनेश कुमार महर्जन, क्वा:च्च  
महेश डंगोल, नगाउँ  
हरेराम महर्जन, देवढोका  
निलकण्ठ महर्जन, ग:छैं

सुविन गोपाल प्रधान, लाय्कू  
लोकलाल महर्जन, ग:छैं  
विष्णु महर्जन, देवढोका  
दशरथ डंगोल, देवढोका

अजय महर्जन, ग:छैं  
सुजन गोपाल प्रधान, लाय्कू  
रमेश तन्दुकार, लाय्कू

## हार्दिक समवेदना



जन्म:  
वि.सं. २०२५/५/२५



स्व. भानु महर्जन

स्वर्गारोहण  
२०७२ /७/१४

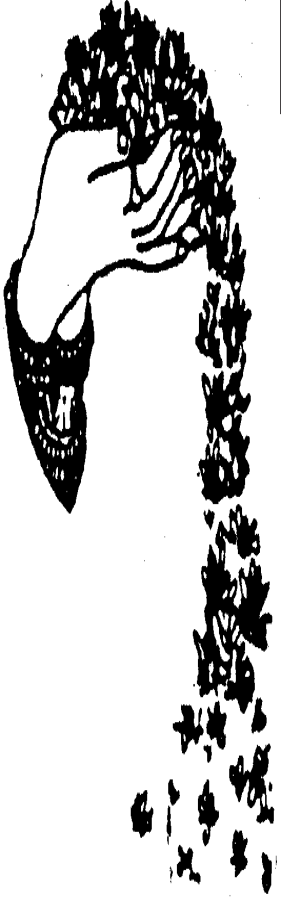


हाम्रा अति मिलनसार मित्र तथा यस क्लबका सदस्य श्री शान्तकुमार महर्जनकी अर्धाङ्गिनी श्रीमती भानु महर्जनको यही २०७२ कार्तिक १४ गतेका दिन असामयिक निधन भएको थाहा पाउँदा हामी सबै स्तब्ध र मर्माहत भएका छौं। यस दुःखद घडीमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको निम्ति प्रार्थनासहित उहाँप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोक संतप्त परिवारप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

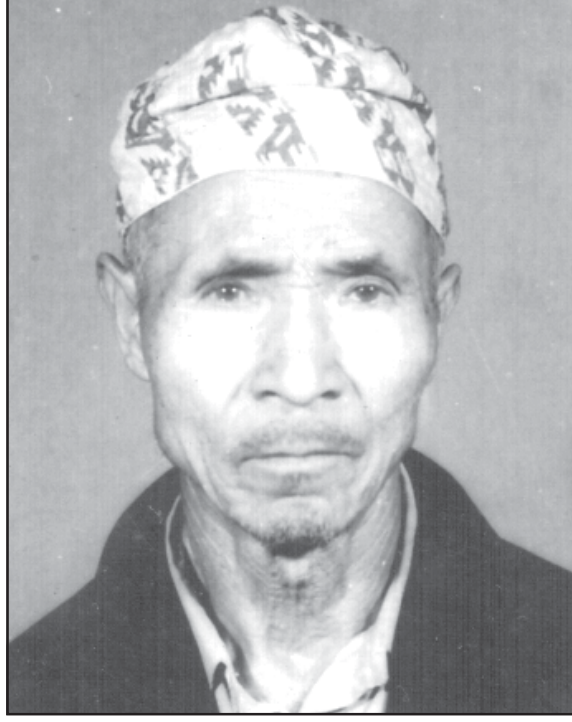
**दक्षिण भेगीय बुद्धिचाल क्लब परिवार**

कीर्तिपुर, काठमाडौं

## श्रद्धाया स्वां देछाना

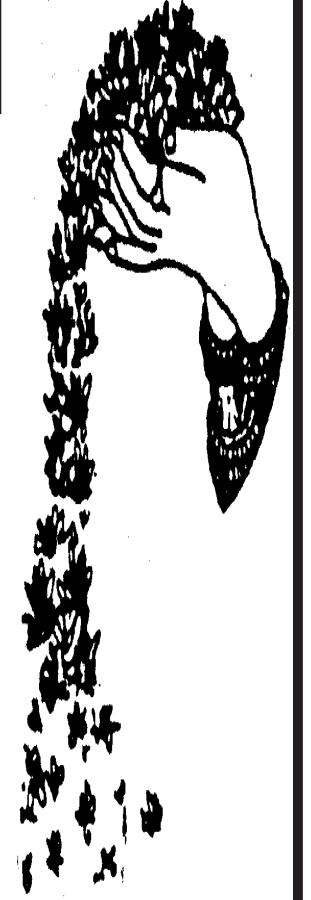


जन्म: वि.सं.  
१९८९/चैत्र १२ अष्टमी



मदुम्ह: शिवलाल महर्जन

मदुगु: २०७२ कार्तिक  
१६ गते



जिमि छँया हामा **शिवलाल महर्जन** वंगु २०७२ साल कार्तिक १६ गते  
कौलागा षष्ठि सोमवा:या दिनय् आकाभाकां मदुगुलिं मदुम्हेसिया सुखावती  
भुवनय् वास लायेमा धका: कामना यासैं श्रद्धाया स्वां देछायाचवना । नापं जिमिगु  
थ्व दु:खया इलय् बिचा: हायेकादीपिं सकलप्रति कृतज्ञता प्वंकाचवना ।

### जहान चिरीमैया महर्जन

काय्/भौ: नन्दलाल महर्जन/कृष्ण कुमारी महर्जन  
काय्/भौ: चन्द्रमान महर्जन/जगत लक्ष्मी महर्जन  
म्ह्याय्/जिलाजं: श्रीकुमारी महर्जन/हरिकृष्ण महर्जन  
म्ह्याय्/जिलाजं: माया महर्जन/सूर्य महर्जन  
म्ह्याय्/जिलाजं: अर्चना महर्जन/सुरेश महर्जन  
म्ह्याय्/जिलाजं: उर्मिला महर्जन/हर्षमान महर्जन  
म्ह्याय् छय्पिं/जिलाजं: अन्जु महर्जन/दिपक श्रेष्ठ  
म्ह्याय् छय्पिं/जिलाजं: मन्जु महर्जन/नविन महर्जन  
म्ह्याय् छय्पिं/जिलाजं: अनुवती महर्जन/छन्दक महर्जन

म्ह्याय् छय्पिं:

मन्दिला महर्जन, मनिषा महर्जन, सनी महर्जन, संजिव महर्जन, सुजिता महर्जन, सोफिया महर्जन

काय् छय्/जिलाजं: रमिता महर्जन/प्रज्वला कक्षपति

काय् छय्पिं:

रमन महर्जन, सजन्ती महर्जन, जसमीना महर्जन

**सम्पूर्ण महर्जन परिवार, त्वहं देग: किपू वडा नं. ४**



## शुभ कामना

पद्मनी ज्वेलर्सयहि कार्तिक २३ गते सोमवार देखि तःगःवपि कीर्तिपुर १७ मा शुभारम्भ भएको अवसरमा सफलताको हार्दिक शुभ कामना व्यक्त गर्दछौं ।



कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक

## शुभ कामना

मेगाटेक ट्रेडिङ प्रा. लि टाउन प्लानिङ नयाँ बजार कीर्तिपुर १७ कार्तिक २१ गतेदेखि शुभारम्भ भएकोमा सफलताको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।



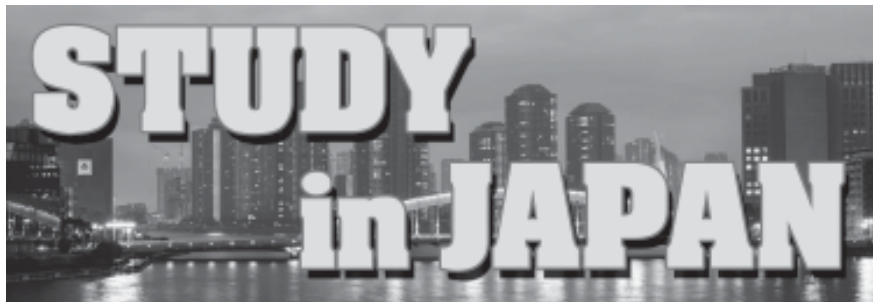
ज्वज्वलपा बा:पा परिवार



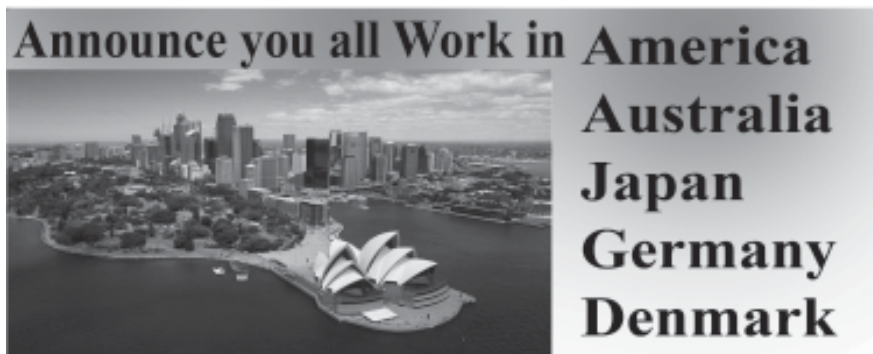
## शुभ कामना



नेपाल संवत् ११३६ नयाँ वर्ष तथा शुभ दिपावलीको अवसरमा मंगलमय शुभकामना



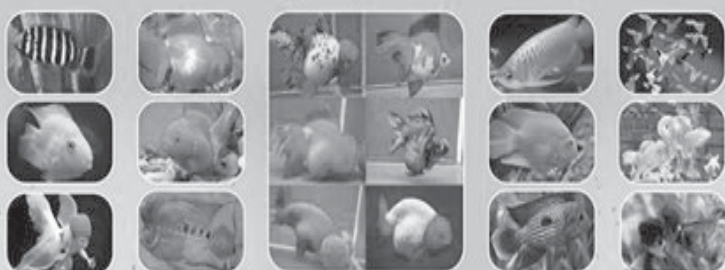
Classes are running for **April Intake 2016**  
Limited Seat



**CONTACT:**  
**IT COMPUTER & LANGUAGE INSTITUTE**  
Kirtipur, Naya Bazar, Kathmandu. Phone No. 4333168

## ANGEL AQUARIUM HOME

Nagaun, Kirtipur



Our services: All type of fish, food, medicine & aquarium accessories.

call: 980-3845858, 9841-524799

Binod Maharjan  
9841369552, 9808644666

**बि.आर्ट्स**

**B. Arts**

Nayabazar, Kirtipur  
4335491, b\_arts@yahoo.com

Banner, Flex Board  
Glows/ Signboard  
Sticker Cutting & Printing  
Screen/ Rubber Printing  
Self-ink Stamp  
PVC(ID)/ Visiting Card  
Printing Support

## रक्तदान जीवनदान

जन आन्दोलन २०४६ सालका सर्वोच्च कमाण्डर स्व. गणेशमान सिंहको १०१ औं जन्म जयन्तीको उपलक्ष्यमा नेपाली कांग्रेस कीर्तिपुर नगर समितिले रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हुनाले उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

स्थान: तःगःवपि, नगाउँ दोवाटो, कीर्तिपुर  
समय विहान ८:३० बजे  
मिति २०७२ मंसिर ५ गते शनिवार

कृष्णमान डंगोल  
सभापति  
नेपाली कांग्रेस  
कीर्तिपुर नगर समिति



जन्म: वि.सं.  
२०१०/१२/८



निधन: वि.सं.  
२०७२/७/१४

स्व. विष्णु महर्जन

यस संस्थाका शेयर सदस्यद्वय ललित महर्जन तथा ललिता महर्जनका ममतामयी आमा **विष्णु महर्जन**को यहि कार्तिक १४ गते ६२ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोले दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुःखद घडीमा शोक सम्तप्त परिवार जनमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

**आस्था वचत तथा ऋण सहकारी सं. लि.**  
नयाँ बजार, कीर्तिपुर-१७

# मंगलमय हार्दिक शुभकामना



शुभ दिपावली तथा नयाँ वर्ष ने.सं. ११३६,  
छठ पर्वको शुभ उपलक्ष्यमा सुख, शान्ति  
र समृद्धिको लागि मंगलमय  
हार्दिक शुभकामना

**पद्मिनी ज्वेलर्स प्रा.लि.**

त:गवपि, नयाँबजार, कीर्तिपुर-१७

फो.न. ९८०२०१३७८०

**GOLD & SILVER HOUSE at KIRTIPUR**

अब कीर्तिपुरमा कहिल्यै सुन चाँदीको कमी हुने छैन ।

“यो हावो प्रतिबद्धता हो ।”